Jonathan Haidt

mutluluk varsayımı

Modern Gerçekliği Kadim Bilgelikte Bulmak



2. BASKI

Yeryüzündeki her birey mutlu ve anlam dolu bir yaşam ister, ancak kimin böyle bir yaşam sürdüğünü kestirmek düşündüğümüz kadar kolay olmayabilir. Mutluluk konusunu çağlar boyunca hem felsefi hem de dini boyutuyla ele alan tartışmalar, "Neden yaşıyoruz? Nasıl bir yaşam sürmeliyiz? Mutluluğu getiren şeyler nelerdir?" gibi önemli soruların yanıtlarını aramakla başlıyor. Uzun yıllar insan doğasının karanlık yüzüne takılıp kalarak ruhsal hastalıkları iyileştirmeye odaklanmış ve insanların olumlu yönlerine karşı körleşmiş psikolojinin, yakın zamana kadar insan sağlığının, yeteneğinin ve mutluluğunun erişebileceği zirvelere dair konuşabileceği bir dili bile yoktu. Ta ki 1998'de psikolojinin artık yönünü kaybettiği iddia edilip, mutluluk gibi duyguları önceleyen pozitif psikolojinin temelleri atılana dek.

Psikolojinin insan mutluluğuna dair kendisine has bir dil yaratmasında büyük payı olan sosyal psikolog Jonathan Haidt, **Mutluluk Varsayımı**'nda dünyanın gelişmiş uygarlıkları tarafından keşfedilmiş mutluluk fikirlerinin peşine düşüyor ve bu fikirleri bilimsel araştırmaların bulgularıyla sınıyor. Platon'a, Buda'ya ve modern beyin bilimine yaptığı referanslarla Haidt, sinirbilimi ve bilişsel psikolojinin merceğinden, Doğu'nun ve Batı'nın felsefi bilgeliğine bakıyor. **Mutluluk Varsayımı** bilimsel bir keşif öyküsü: Haidt'ın modern dünyada erdem, mutluluk ve anlam dolu bir yaşamın nasıl kurulabileceğini keşfetmesinin öyküsü.

ISBN 978-605-81385-8-2



Mutluluk Varsayımı

JONATHAN HAIDT

Jonathan Haidt, New York Üniversitesi'nde sosyal psikoloji profesörüdür. Ahlakın duygusal kökenleri ve liberallerle muhafazakârların kültürleri de dahil olmak üzere ahlakın kültürler arasında nasıl farklılaştığı üzerine çalışmıştır. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (2002) [Dört Başı Mamur: Pozitif Psikoloji ve İyi Yaşanmış Hayat] isimli kitabın editörlerinden biridir. *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (2013) [Erdemli Akıl: Politika ve Din Neden Makul İnsanların Arasını Açar?] kitabının yazarıdır.

Bu kitapta tartışılan konularla ilgili daha fazla bilgi için *www.happinesshypothesis.com* sitesini ziyaret edebilirsiniz.



büyükparmakkapı sok. no: 3/5
beyoğlu, istanbul, türkiye
tel: (90) (212) 230 09 62 faks: (90) (212) 219 42 92
e-posta: hilyayin@hilyayin.com

mutluluk varsayımı
modern gerçekliği kadim bilgelikte bulmak
yazar: jonathan haidt
kitabın özgün adı: the happiness hypothesis
ingilizceden çeviren: özcan özgür
yayına hazırlayan: güneş öztürk, nihal ünver
redaksiyon: eda çaça
kapak tasarım: pınar ulus

baskı: asya basım yayın sanayi tic. ltd. şti.
tevfikbey mah. halkalı cad. no: 162/7
küçükçekmece – istanbul
sertifika no: 36150

978-605-81385-9-9 (ciltli)
978-605-81385-8-2 (ciltsiz)

2. baskı, hil yayın, mart 2019
1. baskı, hil yayın, mayıs 2014
© hil yayın 2013, türkçe yayım için

bu kitap, kitabın yayın haklarının sahibi perseus book l.l.c.'nin bir markası olan basic books ile anlaşmalı olarak nurcihan kesim lisans ve telif hakları ajansı aracılığıyla yayımlanmıştır. tanıtım amacıyla kullanılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir bölümü hil yayın'ın izni olmaksızın çoğaltılamaz, kullanılamaz.

hil yayın
pandora yayın ve bilgisayar ltd. şti.'nin yayın markasıdır.
t.c. kültür bakanlığı yayıncı sertifika no: 13371

Mutluluk Varsayımı

Modern Gerçekliği Kadim Bilgelikte Bulmak

Jonathan Haidt

YAYIN

Teşekkür

Bu kitap, dört farklı üniversiteden birçok insanla kurduğum ilişkilerden doğdu. Kapsamının psikolojideki birçok kitaptan daha geniş olmasının nedeni, John Fischer (Yale), John Baron, Alan Fiske, Rick MacCauley, Judith Rodin, Paul Rozin ve John Sabini (Pensilvanya Üniversitesi) ve Richard Shweder'ın (Chicago Üniversitesi) danışmanlığında çalışabilme şansına erişmiş olmamdandır. Virginia Üniversitesi'nde bir yardımcı doçentken ise Dan Wegner'ın, Pensilvanya Üniversitesi'ndeyken de Marty Seligman'ın danışmanlığında çalıştım. Bu cömert öğretmenlere ve açık fikirli düşünürlere ebediyen müteşekkirim.

Bir kitabın okura ulaşması için, yazarın yanı sıra diğer ikinci kişilerin de kitabın başarı olasılığını öngörerek bir risk alması gerekiyor. Sir John Templeton'a, John Templeton Vakfı'na ve onun başkan yardımcısı Arthur Schwartz'a, ahlaki yücelme üzerine araştırmamı desteklediği ve bu kitapla ilgili araştırmalara başlayabilmem için bana araştırma izni verdiği için minnettarlık duyuyorum. Ajansım Esmond Marmsworth da gözünü kararttı; ilk kitabını yazan bir yazara önce yayıncılık dünyasının karmaşıklıkları içinde ve sonra da Basic Books'taki editör Jo Ann Miller ile işbirliği konusunda rehberlik ederek epey zaman ve emek harcadı. Jo Ann, editörüm olmadan çok önce bu kitabı yazmam konusunda beni cesaretlendirmiş

ve kitabın kaydadeğer bir şekilde gelişmesine katkı sağlamıştır. Her şeyden önce hem herkesin okuyabileceği bir tarzda yazmam hem de çıtayı yüksek tutmam konusunda bana yardımcı olmuştur. Biliyorum ki akademik yazılarımda da onun bilgeliğinden yararlanacağım. Riske giren herkese teşekkür ediyorum.

Birçok arkadaşım ve meslektaşım kitabın çeşitli bölümlerini okudu ve onu yanlışlardan, abartılı ifadelerden ve söz oyunlarından kurtardı. Jesse Graham, Suzanne King, Jayne Riew ve Mark Shulman taslak metne ilişkin yorumlarını sundular. Bir veya daha fazla bölümü geliştirmemde yardımcı olan isimler ise şunlar: Jonathan Adler, Sara Algoe, Desiree Alvarez, Jen Bernhards, Robert Biswas-Diener, David Buss, Fredrik Bjorklund, Jerry Clore, William Damon, Judy Deloache, Nick Epley, Sterling Haidt, Greg LaBlanc, Angel Lillard, Bill McAllister, Rick McCauley, Helen Miller, Brian Nosek, Shige Oishi, James Pawelski, Paul Rozin, Simone Schnall, Barry Schwartz, Patrick Seder, Gary Sherman, Nina Strohminger, Bethany Teachman, Kees Van den Bos, Dan Wegner, Dan Willingham, Nancy Weinfield, Emily Wilson, and Tim Wilson. Hepsine teşekkür ediyorum.

Son olarak; bir kitap, yazarının kişiliğinden doğar ve kişiliği biçimlendiren şey ister yetişme tarzı isterse de doğuştan gelen özellikler olsun, ben yine de ebeveynlerim, Harold ve Elaine Haidt'e ve kızkardeşlerim, Rebecca Haidt ve Samantha Davenport'a sevgi dolu destekleri için teşekkür ediyorum. Her şeyden önce, bana mutluluk veren eşim Jayne Riew'a da minnettarım.

İçindekiler

Teşekkür		5
Giriş - Aşırı Bilgelik		9
1	Bölünmüş Benlik	5
2	Zihnimizi Değiştirmek	39
3	Kısasa Kısas	65
4	Başkalarının Kusurları	81
5	Mutluluk Arayışı	107
6	Sevgi ve Bağlanma	135
7	Kör Talihten Yararlanmanın Yolları	167
8	Erdemin Nimetleri	191
9	Tanrılı ya da Tanrısız İlahilik	221
10	Uyumdan Gelen Mutluluk	257
11	Neticede Önemli Olan: Denge	287
Notlar		291
Dizin		327

Giriş
Aşırı Bilgelik

Ne yapmalıyım, nasıl yaşamalıyım ve kim olmalıyım? Modern hayatın mevcut şartlarında, birçoğumuzun sorduğu bu sorulara yanıt bulmak için çok uzağa gitmemiz gerekmez. Bilgelik şimdi o kadar ucuz ve bol ki, takvim yaprakları, çay poşetleri, şişe kapakları ve eş dostun yönlendirdiği yığınla elektronik mesajla üzerimize adeta yağmaktadır. Neredeyse Jorge Luis Borges'in *Babil Kitaplığı*'nın sakinleri gibiyiz. Her ne kadar bu kitaplık, bir yerlerinde, neden var olduğunun ve nasıl kullanılabileceğinin açıklamasının olduğu, bunun için olası her harf dizisini içeren kitapların yol gösterdiği sonsuz bir kitaplık olsa da Borges'in kütüphanecileri o kitabı kilometrelerce uzunluktaki anlamsızlığın arasında bulabileceklerinden epey şüphelidirler.

Biz ise daha umutluyuz. Bilgeliğe ilişkin potansiyel kaynaklarımızın pek azı anlamsızken birçoğu ise bütünüyle doğrudur. Ancak, bizim kütüphanemizin de fiilen sonsuz olmasından ve bir kişinin küçücük bir parçasından daha fazlasını okuyamayacağından dolayı bolluk paradoksu ile karşı karşıyayız. Nicelik, konuyu daha iyi öğrenmek için gösterdiğimiz çabanın niteliğini zayıflatır. Önümüzde bu denli geniş ve harika bir kütüphane varken, biz genellikle kitap-

ları tararız ya da sadece onlara ilişkin eleştirileri okuruz. Aslında, eğer bu kütüphanenin tadını çıkarmış, onu yüreğimize taşımış ve yaşamlarımıza işlemiş olsaydık, çoktan o Ulvi Öğreti'yle, yani bizi dönüştürecek olan o içgörüyle karşılaşmış olabilirdik.

Bu kitap, on Ulvi Öğreti üzerinedir. Her bölüm, dünyadaki farklı uygarlıklar tarafından keşfedilmiş olan düşüncelerin zevkine varılması, bugünkü bilimsel araştırmalarla öğrendiklerimiz ışığında sorgulanması ve modern hayatımızda hâlâ uygulanabilecek derslerin çıkarılmasına yönelik bir girişimdir.

Ben bir sosyal psikoloğum. İnsanın toplumsal yaşamının bir köşesini resmetme çabasıyla deneyler yapıyorum ve ahlak ve ahlaki duygulara odaklanıyorum. Aynı zamanda bir öğretmenim. Virginia Üniversitesi'nde kalabalık bir sınıfa psikolojiye giriş dersi veriyorum ve bu derste bütün bir psikoloji alanını yirmi dört oturumda açıklamaya çalışıyorum. Retinanın yapısından, aşkın işleyişine kadar öğrencilerime binlerce araştırma bulgusu sunmak ve bunların tümünü anlamalarını ve hatırlamalarını beklemek durumundayım. Öğretmenliğimin ilk yıllarında bu zorlukla mücadele ettikten sonra, dersler sırasında bazı düşüncelerin tekrar tekrar gündeme geldiğini ve bu düşüncelerin çoğu zaman, geçmişteki düşünürler tarafından etraflıca ifade edilmiş olduğunu gördüm. Dünyaya zihnimizdeki filtreler aracılığıyla bakıyoruz. Bu filtrelerin duygularımızın, olaylara verdiğimiz tepkilerin ve bazı zihinsel hastalıkların nedeni olduğu düşüncesini Shakespeare'inkinden daha özlü bir şekilde ifade edemezdim: "İyi ya da kötü olan bir şey yoktur, bir şeyi iyi veya kötü yapan düşüncedir."[1] Öğrencilerimin psikolojideki büyük fikirleri hatırlamalarına yardımcı olmak amacıyla bu tür alıntılar kullanmaya ve böyle kaç fikir olabileceğini kendi kendime sormaya başladım.

Sorularıma cevap bulmak için kadim bilgeliğe ait onlarca eser okudum. Bunların çoğu, dünyada klasik düşüncenin ortaya çıktığı üç büyük bölgedendir: Hindistan (örneğin, Upanişadlar, Bghavad Gita, Buda'nın deyişleri), Çin (Konfüçyüs'ün Seçme Eserleri, Tao Te Ching, Meng Tzu'nun ve diğer filozofların yazıları) ve Akdeniz kültürleri (Tevrat ve İncil, Yunan ve Romalı filozoflar, Kur'an). Ayrıca son beş yüzyıl içinde yazılmış başka felsefe ve edebiyat eserlerini

de okudum. Psikoloji ile ilgili, insan doğasına, aklın veya kalbin işleyişine ilişkin her iddiayı not aldım. Çeşitli yerlerde ve çeşitli zamanlarda ifade edilmiş bir düşünce bulduğumda onu olası bir Ulvi Öğreti olarak ele aldım. Ama gelmiş geçmiş en yaygın psikolojik fikirleri alt alta sıralamaktansa, bu fikirlerin çokluğundan ziyade tutarlılığına dikkat etmeye karar verdim. Birbiriyle uyumlu olabilecek ve birbirlerine temel oluşturabilecek bir düşünce dizisi hakkında yazmak ve insanların yaşamda mutluluğu ve anlamı nasıl bulabileceklerine dair bir hikâye anlatmak istedim.

Pozitif psikolojinin,[2] yani benim aktif olarak çalıştığım[3] psikoloji alanının amacı, tam da insanların yaşamda mutluluğu ve anlamı bulmalarına yardımcı olmaktır. Bu kitap da bir anlamda, pozitif psikolojinin kadim bilgelikteki kökenlerine ve bugünkü uygulamalarına ilişkindir. Yaptığım araştırmanın büyük bir kısmı, kendilerini pozitif psikologlar olarak adlandırmayan bilim insanları tarafından gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte, insanın gelişiminin ve esenliğinin önüne kendi ellerimizle koyduğumuz engellere ait olan hikâyemi, on kadim öğreti ve büyük bir çeşitlilik sergileyen modern araştırmaların sonuçları üzerine kurdum.

Hikâye insan zihninin nasıl çalıştığının bir muhasebesi ile başlıyor. Elbette tam bir muhasebe değil ama modern psikoloji yardımıyla yaşamınızı geliştirmeye başlamadan önce, iki kadim hakikatin derinlemesine anlaşılması gerektiğini düşünüyorum. İlk hakikat, kitabın üzerine temellendiği fikirdir: Zihin bazen birbirleriyle çatışan çeşitli bölümlere ayrılmıştır. Bilincimiz, yani zihnin akıl yürüten kısmı da, aynen bir filin üzerindeki binici misali, filin davranışlarının sadece bir kısmını denetleyip yönlendirebilir. Bu bölünmelerin nedenlerini ve binici ile filin bir takım olarak daha iyi çalışmasına yardımcı olacak yöntemleri artık biliyoruz. İkinci düşünce ise, Shakespeare'in, "bir şeyi iyi veya kötü yapan düşüncedir" fikridir (ya da Buda'nın dediği, "Yaşamımız zihnimizin bir yaratısıdır"). Ancak bugün, neden bazı zihinlerin, tehditleri görmeye ve gereksiz evhamlara kapılmaya eğilimli olduğunu açıklayarak, bu kadim düşünceyi geliştirebiliriz. Biri eski diğer ikisi çok yeni üç teknik ile bu eğilimi mutluluğa dönüştürebiliriz.

Hikâyedeki ikinci adım, toplumsal yaşamlarımızın bir muhasebesini verir. Yine, tam bir muhasebe değildir. Hesabımız, yaygın bir şekilde bilinen ama yeterince takdir edilmeyen iki hakikat üzerinedir. Bunlardan biri Altın Kural'dır. İnsanlarla iyi geçinmenin en önemli aracı mütekabiliyet (karşılıklılık) ilişkisidir. Size, yaşamınızdaki sorunları çözmek ve karşılıklılığı size karşı kullananlar tarafından istismar edilmekten kaçınmak üzere onu nasıl kullanabileceğinizi göstereceğim. Bununla birlikte, mütekabiliyet bir araç olmaktan öte bir şeydir. Bu, biz insanların, kim olduğumuza ve neye gereksinim duyduğumuza dair bir ipucudur; daha büyük hikâyenin sonunu anlamak için çok önemli bir ipucudur. Hikâyenin bu bölümündeki ikinci hakikat, doğamız gereği hepimizin ikiyüzlü olduğumuz gerçeğidir. Altın Kural'ı sadakatle izlememizin bizim için zor olmasının nedeni de budur. Son yapılan psikolojik araştırmalar, komşumuzun gözündeki en küçük beneği görmekte başarılı olmamıza rağmen kendimizdeki kusuru görmekte çuvallamamıza neden olan zihinsel mekanizmaları açığa çıkarmıştır. Zihnimizin yetilerini ve dünyaya nasıl kolayca, bozuk bir hayır ve şer merceğinden baktığımızı bilirsek, "ben bilirim"ci tavrımızı değiştirmek için adımlar atabiliriz. Böylece, bizim kadar "ben bilirim"ci olan diğer insanlarla daha az çatışırız.

Hikâyenin bu noktasına geldiğimizde artık şu soruyu sorabiliriz: Mutluluğun kaynağı nedir? Birkaç farklı "mutluluk varsayımı" vardır. Bunlardan birine göre mutluluk, istediğinizi elde etmektir. Ancak araştırmaların da doğruladığı gibi, bu tür mutluluğun kısa ömürlü olduğunu biliriz. Daha cazip bir başka varsayım ise mutluluğun, dışımızdaki dünyanın arzularımıza uygun hale gelmesiyle elde edilemeyeceğini, esenliğin içimizden geldiğini söyleyen argümanıdır. Eski dünyada bu argüman oldukça yaygındı: Hindistan'da Buda ve eski Yunan ve Roma'da Stoik filozofların tümü, insanlar ve olaylarla kurduğumuz, önceden tahmin edilemez ve denetlenemez nitelikteki duygusal bağlılıkları kırmayı ve onların yerine kabullenme tutumu geliştirmeyi tavsiye ettiler. Bu kadim düşünce gerçekten saygıyı hak eder. Hayal kırıklığıyla karşılaştığımızda, dünyayı değiştirmek yerine zihnimizi değiştirmemiz kesinlikle daha etkilidir.

Ancak, mutluluk varsayımının bu ikinci uyarlamasının da yanlış olduğuna dair kanıtlar sunacağım. Son araştırmalar, yaşamda uğruna mücadele etmeye değer bazı şeylerin önemli olduğuna işaret ediyor: Hayatta size kalıcı mutluluğu sağlayacak yaşam koşulları mevcuttur. Bu koşullardan biri başkaları ile kurduğumuz ve kurma ihtiyacı duyduğumuz bağlar olan ilişkililiktir. Sevginin nereden geldiğini, tutkulu aşkın neden bir zaman sonra söndüğünü ve hangi aşkın "gerçek" aşk olduğunu gösteren araştırmalar sunacağım. Buda ve Stoikler tarafından sunulan mutluluk varsayımının değiştirilmesi gerektiğini önericeğim: Mutluluk hem içeriden hem de dışarıdan gelir. Dengeyi doğru tutturmak için hem kadim bilgeliğin hem de modern bilimin rehberliğine ihtiyaç duyarız.

Hikâyenin, gelişime ilişkin sonraki adımı insanın büyüme ve gelişim koşullarına bakmaktır. Bizi öldürmeyenin, bizi daha güçlü kıldığını hepimiz duymuşuzdur ama işi bu denli basitleştirmek tehlikeli olabilir. Sizi öldürmeyen birçok şey size yaşamsal tahribat verebilir. "Travma sonrası büyüme" üzerine yapılan son araştırmalar, insanların sıkıntıları ne zaman ve nasıl kendi lehlerine çevirdiğini ve travmaya karşı hazırlanmak veya olay sonrasında onunla baş edebilmek için kendilerini nasıl hazırlayabileceklerini ortaya koymaktadır. İçimizdeki erdemi beslememiz gerektiğine dair birçok benzer öğüde maruz kalmışızdır. Erdemli olmak zaten başlı başına bir ödülken; bu argüman da aşırı basitleştirmenin kurbanı olabilir. Erdem ve ahlak kavramlarının yüzyıllar boyunca nasıl değiştiklerini ve anlamlarının daraldığını ve erdeme ve ahlaki gelişime dair kadim öğretinin kendi çağımızda nasıl geçerli olabileceğini göstereceğim. Pozitif psikolojinin size kendi gücünüzü ve faziletli yanlarınızı tanıma ve geliştirme konusunda bu vaatlere danışmaya başladığını göstereceğim.

Hikâyenin sonu anlamın sorgulanmasıyla gelir: Neden bazı insanlar yaşamda anlam, amaç ve memnuniyet bulurlar da, diğerleri bulamaz? İnsan varoluşunun ulvi, manevi bir boyutu olduğu yönündeki (kültürel açıdan) yaygın fikir ile başlıyorum. İster soyluluk, erdem veya tanrısallık olarak adlandırılsın, isterse Tanrı var olsun ya da olmasın, insanlar başkalarındaki ve doğadaki kutsallığı,

azizliği veya kelimelerle anlatılamayan iyiliği kolayca algılar. Bu ulvi boyutun nasıl çalıştığını ve kökten dinciliği, siyasi kültür savaşlarını ve insanın anlam arayışını anlamak için, bu manevi boyutun neden bu kadar önemli olduğunu açıklamak üzere, yücelik, korku, tiksinme ve hayranlıkla karışık saygıya dair ahlaki duygulara ilişkin araştırmamı sunacağım. İnsanların "Yaşamın anlamı nedir?" sorusunu sorduklarında neyi kastettiklerini de ele alacağım ve bu soruya da bir cevap vereceğim. Cevabımı bir amaca sahip olmak konusundaki kadim düşüncelere dayandıracağım ama bu kadim düşüncelerin veya daha önce karşılaşmış olabileceğiniz başka düşüncelerin ötesine geçmek için en son bilimsel araştırmaları da göz önünde bulunduracağım. Böylece, mutluluk varsayımını nihai olarak bir daha gözden geçireceğim. Varsayımın son halini burada birkaç kelime ile ifade edebilirim ama bu kısa girişte anlatabilmem için asıl değerinden biraz fedakârlık yapmam gerekecek. Hikmetli deyişler, yaşamın anlamı, hatta belki de Borges'in kütüphanecilerinin aradığı yanıt, bütün bunlar her gün üzerimize yağabilir ama onlardan zevk alamazsak, onlara bağlanamazsak, onları sorgulamazsak, onları geliştirmezsek ve onları yaşamlarımıza bağlamazsak bize bir şey ifade edemezler. Bu kitaptaki amacım bu saydıklarımı sağlamaktır.

1

Bölünmüş Benlik

Ten'in arzu ettiği Tin'e, Tin'in arzu ettiği Ten'e karşıttır; çünkü bunlar istediğinizi yapmanıza engel olmak için birbirlerine zıttırlar.

St. Paul, Galatyalılar, 5 : 17[4]

Tutku başı çekiyorsa, dizginleri akla bırakmalı.

Benjamin Franklin[5]

İlk kez 1991'de North Carolina'daki Great Smoky Ulusal Parkı'nda at bindim. Çocukluğumda da ata binmiştim, genç bir çocuk atı kısa bir iple tutuyor ve onu yönlendiriyordu. Ama şimdi ilk kez kimsenin bir iple tutmadığı bir atla baş başaydım. Yalnız değildim, sekiz kişi daha ata biniyordu ve bu kişilerden biri park korucusuydu. Bu nedenle ata binmek beni pek zorlamadı. Sadece bir an zorlandığımı hatırlıyorum. İkili dizilmiş bir şekilde, dik bir yamaç boyunca ilerliyorduk ve benim atım dış tarafta, kenardan yaklaşık bir metre kadar içeriden yürüyordu. Sonra, yol keskin bir şekilde sola döndü ve atım kenara doğru gitmeye başladı. Donup kaldım. Sola doğru seyretmemiz gerektiğini biliyordum ama solda başka bir at vardı ve ona çarpmak istemedim. Yardım isteyebilirdim veya "Dikkat!" diye bağırabilirdim ama bir yanım, aptal görünmemek pahasına kenara doğru gitme riskini göze aldı. Öylece donup kaldım. Benim atımla solumdaki atın kendiliğinden sola döndüğü kritik beş saniye boyunca hiçbir şey yapamadım.

Sakinleştiğimde, korkumun ne kadar saçma olduğunu düşünüp güldüm. At ne yaptığını gayet iyi biliyordu. Bu yoldan daha önce yüzlerce kez geçmişti ve benim gibi onun da kendi hayatına son vermek gibi bir niyeti yoktu. Ona ne yapması gerektiğini söylememe ihtiyacı yoktu ve gerçekten de ona birkaç kez ne yapması gerektiğini söylediğimde bunları pek dikkate alıyormuş gibi de gelmedi. Ama bunu o an anlayamamıştım; çünkü son on yılımı ata binerek değil, araba sürerek geçirmiştim. Arabalar, kendiliğinden gitmezler; direksiyonu sizin çevirmeniz gerekir.

İnsanın düşünme biçimi metaforlara dayanır. Yeni veya karmaşık şeyleri daha önceden bildiğimiz şeylerle ilişkilendirerek anlarız.[6] Örneğin, genel olarak yaşama dair düşünmek zordur ama "yaşam bir yolculuktur" dediğimizde, bu bazı sonuçlara ulaşmamıza yardımcı olur. Zemini bilmelisiniz, bir doğrultu belirlemelisiniz, iyi yol arkadaşları bulmalısınız ve yolculuktan keyif almalısınız; çünkü yolun sonunda hiçbir şey olmayabilir. Zihin üzerine düşünmek de zordur ama bir benzetme kurduğunuz zaman bu düşüncenize rehberlik edecektir. Tarih kayıtlarında, insanların her zaman hayvanlarla birlikte yaşadığı ve onları denetlemek istediği görülür. Hayvanları tarih boyunca metaforlarımız için kullanageldik. Örneğin Buda, zihni vahşi bir fil ile kıyaslamıştı:

> Geçmiş günlerde aklım bencil arzuların, şehvetin ya da zevklerin gösterdiği her yola giderdi. Bugün bu akıl, eğiticisi tarafından kontrol edilen vahşi bir fil gibi, kontrolün ahengi altındadır ve yanlış yola sapmaz.[7]

Platon benliğin (ya da ruhun) bir at arabası olduğu ve zihnin sakin, akılcı kısmının dizginleri elinde tuttuğu metaforunu kullandı. Platon'un arabacısının iki atı birden idare etmesi gerekiyordu:

> Sağdaki ya da daha soylu olan taraftaki at, bedenimizdeki dürüst ve kabarmış bir gerdan ve muhteşem bir burunla iyi bir bileşimdir; (...) tevazu ve otokontrolle birlikte bir onur sevdalısıdır; gerçek mutluluğun yoldaşıdır, kamçıya

> ihtiyacı yoktur ve sadece şifahi emirlere uyar. Diğer at ise bacaklarının hayvani karmaşıklığıyla çarpık çurpuktur, (...) kaba böbürlenmenin ve ahlaksızlığın yoldaşıdır, duvar gibi sağır kulaklarının çevresi kabarık tüylerle kaplıdır, kendini açıkça sadece kırbaca ve beraberinde dürtülmeye teslim etmiştir.[8]

Platon'a göre bazı duygu ve tutkular iyidir (örneğin, şeref tutkusu) ve benliği doğru yöne çekmeye yardım eder ama şehvet ve ihtiras gibi bazıları da kötüdür. Platoncu eğitimin amacı; arabacıya iki atı mükemmel bir şekilde idare edebilmesi için yardımcı olmaktır. Sigmund Freud bize 2300 yıl sonra bununla bağlantılı bir model sundu.[9] Freud'a göre zihin üç bölüme ayrılıyordu: ego (ben: bilinçli ve akılcı benlik); süperego (üstben: vicdan, toplum kurallarına bazen aşırı sadık olma) ve id (altbenlik: zevk arzusu, her şeyin çok ve hemen olmasını istemek). Freud üzerine ders verirken zihnin bir at ve bu atın çektiği tekerlekli bir arabadan oluştuğu metaforunu kullanıyordum. Bu metaforda, arabacı (ego) delirmiş bir şekilde aç, arzu dolu ve itaatsiz bir atı (id) idare etmek için mücadele ederken arabacının babası (süperego) arka koltukta oturup ona neyi yanlış yaptığı konusunda öğütler verir. Freud'a göre, psikanalizin amacı "ego"yu güçlendirerek bu acınası durumdan kaçınmak, böylece id üzerinde daha fazla denetim kurmasını ve süperegodan bağımsız olmasını sağlamaktır.

Freud, Platon ve Buda'nın her üçünün de dünyası ıslah edilmiş hayvanlarla doluydu. İnsanın, benliğinden çok daha büyük bir yaratık üzerinde kendi iradesini gerçekleştirmek için mücadele verdiğinin farkındaydılar. Ama 20. yüzyıl ilerledikçe, arabalar atların yerine geçti ve teknoloji insanların fiziksel dünyaları üzerinde daha fazla denetim sağladı. İnsanlar metaforlara başvurduklarında, zihni, bir otomobilin sürücüsü veya bilgisayarda çalışan bir program gibi gördüler. Freud'un bilinçdışı hakkında söylediği her şey unutuldu ve sadece düşünmenin, karar almanın mekanizmalarına odaklanıldı. Sosyal bilimcilerin yüzyılın son 30 yılında yaptıkları buydu: Sosyal psikologlar önyargıdan arkadaşlığa kadar her şeyi açıklamak için "bilgi işleme" kuramları

yarattılar. Ekonomistler insanların yaptıkları şeyi neden yaptıklarını açıklamak için "rasyonel seçim" modelleri ürettiler. Sosyal bilimler, insanların hedefler koyan ve bunları ellerindeki bilgi ve kaynaklarla zekice izleyen rasyonel özneler oldukları fikri etrafında birleştiler.

Peki, insanlar neden bu kadar aptalca şeyleri yapmaya devam ediyorlar? Neden kendilerini idare etmekte başarısız oluyor ve kendileri için iyi olmadığını bildikleri şeyleri yapmayı sürdürüyorlar? Mesela, menüdeki tüm tatlıları görmezden gelme iradesini gösterebilirim. Ama eğer tatlı masaya konulmuşsa, buna dayanamam. Bir işe odaklanmaya ve o bitinceye kadar başından kalkmamaya karar verebilirim ama kendimi mutfağa doğru yürürken veya başka şeylerle oyalanırken bulurum. Yazı yazmak üzere sabah 6'da kalkmaya karar verebilirim ama çalar saati kapattıktan sonra yataktan kalkmak için gösterdiğim tüm gayret boşa gidebilir. Kötü atın "duvar gibi sağır" olduğunu söylerken Platon'un neyi kastettiğini şimdi anlıyorum. Zayıflığımın boyutlarının ne kadar büyük olduğunu birisiyle flört etmek gibi hayati kararlar alırken gördüm. Ne yapmam gerektiğini tam olarak biliyordum; ancak arkadaşlarıma ne yapmam gerektiğini söylerken bile, bir tarafım belirsiz bir şekilde onu yapamayacağımın farkındaydı. Suçluluk duygusu, arzu veya korku, çoğu zaman muhakemeden daha güçlüydü. (Öte yandan, benzer durumlarda kendileri için neyin iyi olduğu konusunda arkadaşlarıma ders vermekte gayet iyiydim.) Romalı şair Ovidius *Dönüşümler*'de durumumu çok iyi anlatmış. Medea, Jason'a olan aşkı ile babasına olan görevi arasında kalmıştır ve şöyle ağıt yakar:

> Gizli bir güçtür beni ezen. Başka öğütler veriyor bana duygularım, bilirim, kötüyü sezer, kötünün ardından giderim yine.[10]

Akılcı seçim ve bilginin işlenmesine ilişkin modern kuramlar, iradenin zayıflığını yeterince açıklayamıyor. Ancak hayvanların denetlenmesine dair daha eski metaforlar halen geçerli. Kendi zayıflığıma hayret etmiştim ve kendim için filin sırtındaki binici imgesini bulmuştum. Dizginleri elimde tutuyorum, sağa ya da sola çekerek

dönmesini, durmasını veya gitmesini söyleyebiliyorum. Ancak onu, yalnızca kendi istekleri olmadığında yönetebiliyorum. Fil gerçekten bir şey yapmak istediğinde, onunla baş edemiyorum.

Bu metafor on yıl boyunca düşüncelerime rehberlik etti. Bu kitabı yazmaya başladığımda filin üzerindeki binici imgesinin, kitabın bölünmüş benlikle ilgili Birinci Bölümü'nde faydalı olacağını düşündüm. Bununla birlikte, bu metafor kitabın her bölümünde işe yaramaya başladı. Psikolojideki en önemli düşünceleri anlamak için zihnin nasıl ara sıra birbirleriyle çatışan bölümlere ayrıldığını anlamamız gerekir. Her bedende bir birey olduğunu varsayarız ama bazı açılardan her bir üyesi genellikle farklı amaçlara hizmet eden, farklı bir işi yapmak üzere atanmış birer komite gibiyizdir. Zihnimiz dört parçaya bölünmüştür. Dördüncüsü en önemlisidir, çünkü binici ile fil metaforuna en çok denk düşen odur; ilk üç parça ise baştan çıkma, zayıflık ve iç çatışmalarımıza katkıda bulunurlar.

İlk Bölünme: Zihne Karşı Beden

Bazen her bedenin kendi zihni olduğunu söyleriz ama Fransız filozof Michel de Montaigne bir adım daha ileri gider ve bedenin her bölümünün kendi duyguları ve kendi gündemi olduğunu iddia eder. Montaigne en çok penisin bağımsızlığından büyülenmişti:

> Bu organın yetkisi ve itaatsizliğini dile getirmekte haklıyız. İstemediğimizde kendisini uygunsuz bir şekilde ortaya atmakta ve ona en çok ihtiyacımız olduğunda da bizi hayal kırıklığına uğratmaktadır. Buyurgan bir şekilde irademizle yetki yarışına girer.[11]

Montaigne ayrıca yüz ifadelerimizle, sırlarımızı nasıl ele verdiğimizi de ifade eder: saçlarımız dikleşir, kalbimiz yerinden çıkacak gibi çarpar, dilimiz damağımıza yapışır, kalın bağırsak ve anal bölgedeki kaslar "[kendi] işleyişlerine uygun, ancak isteklerimizden bağımsız hatta onlara karşı açılıp kapanırlar." Bu tepkilerin bazılarının otonom sinir sisteminden kaynaklandığını artık biliyoruz. Vücudumuzdaki organları ve bezleri denetleyen sinir ağı, gönüllü veya iradi

denetimden tamamen bağımsız bir ağdır. Ama Montaigne'in listesindeki son madde olan bağırsaklar, ikinci beynin işleyişini temsil eder. Bağırsaklarımız 100 milyondan fazla sinir hücresinden oluşan devasa bir ağ gibidir. Bu sinir hücreleri, yiyecekten besini özümseyen ve işleyen bir kimyasal arıtma için ihtiyaç duyulan bütün işlemleri gerçekleştirirler.[12] Bu mide beyin, kafa beynin dert etmediği şeyleri ele alan bölgesel bir idari merkez gibidir. Bu durumda, bu mide beynin emirlerini kafa beyinden almasını ve söyleneni yapmasını bekleyebilirsiniz. Ama mide beyin yüksek bir özerklik derecesine sahiptir ve iki beyni birbirine bağlayan vagus siniri hasar görse bile işlevini yerine getirir.

Mide beyin, bağımsızlığını birkaç yolla ilan eder: Bağırsaklardan çıkışa "karar verdiğinde" aşırı duyarlı bağırsak sendromuna neden olur. Bağırsakta enfeksiyonlar tespit ettiğinde kafa beyinde endişeye yol açar, hasta olduğunuz zaman daha dikkatli hareket etmenizin bir nedeni de budur.[13] Mide beyin, asetilkolin ve serotonin gibi ana nöral iletkenlerini etkileyen herhangi bir şeye karşı beklenmedik bir şekilde tepki verir. Bu nedenle, Prozac ve diğer seçici serotonin geriakım inhibitörleri (SSRI'lar) yan etki olarak, bulantıya ve bağırsak işlevinde değişime neden olur. Kafa beynin işleyişini iyileştirmeye çalışmak doğrudan mide beynin işleyişine müdahale edebilir. Mide beynin bağımsızlığı, genital organlardan meydana gelen değişimlerin özerk doğası ile birleşerek, muhtemelen kadim Hint kuramlarındaki karnın üç alt çakra içerdiği fikrini desteklemiştir; bu çakralar kolon/anüse tekabül eden enerji merkezleri, cinsel organlar ve midedir. Hatta mide çakrasının mide duygularını ve sezgilerini harekete geçirdiği, yani bazı fikirlerin kişinin kendi zihni dışından kaynaklandığı söylenmiştir. Aziz Paul, tenin tine karşı mücadelesinden yakınırken, kuşkusuz Montaigne'in deneyimlediği bazı benzer bölünmelere ve hayal kırıklıklarına işaret ediyordu.

İkinci Bölünme: Sola Karşı Sağ

Bir cerrah, 1960'larda insan beynini ikiye ayırdığında ikinci bölünme kazara keşfedilmiş oldu. Cerrah Joe Bogen'in bunu yapmak için

iyi bir bahanesi vardı: kendisi yaşamları sık ve yoğun sara nöbetleriyle yıkıma uğramış insanlara yardım etmeye çalışıyordu. İnsan beyni, *corpus callosum** adlı geniş bir sinir sepetiyle birleşen iki ayrı yarımküreye sahiptir. Nöbetler beyinde her zaman bir anda başlar ve çevredeki beyin dokusuna yayılır. Eğer *corpus callosum*'u geçerse, bütün beyine yayılabilir ve bu kişinin bilincini yitirmesine, düşmesine ve kontrolsüz bir şekilde kıvranmasına neden olabilir. Tıpkı bir komutanın düşmanın geçişini engellemek için bir köprüyü havaya uçurması gibi, Bogen de kasılma nöbetlerinin yayılmasını önlemek için *corpus callosum*'a hasar vermek istedi.

İlk bakışta, bunun çılgınca bir yöntem olduğu düşünülebilir. *Corpus callosum,* vücuttaki en büyük sinir yığınıdır ve bu nedenle önemli bir işlevi vardır: Beynin iki yarısının iletişim içinde ve etkinliklerinin eşgüdümlü olmasını sağlar. Yine de, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, cerrahi işlemden birkaç hafta sonra, hayvanların normale yakın bir iyileşme sergiledikleri görüldü. Bogen de şansını hasta insanlarda denedi ve başarılı oldu. Nöbetlerin yoğunluğu epeyce azaldı.

Peki, hiç yetenek kaybı olmamış mıydı? Cerrahi ekip bu sorunun cevabını bulmak için genç bir psikoloğu, Michael Gazzaniga'yı çağırdı. Gazzaniga, bu "beyin bölme" ameliyatının sonuçlarını ortaya çıkaracaktı. Genç psikolog, beynin dünyayı işlemden geçirirken kendisini sol ve sağ olmak üzere iki yarımküreye böldüğü gerçeğini göz önünde bulundurdu. Sol yarımküre, bilgiyi dünyanın sağ yarısından alır (yani, sinir iletimlerini sağ kol ve bacak, sağ kulak ve görsel alanın *sağ* yarısından gelen ışığı her retinanın *sol tarafı* algılar) ve vücudun sağ tarafındaki uzuvları hareket ettirmek üzere komutlar gönderir. Sağ yarımküre bu anlamda solun ayna resmidir, dünyanın sol yarısındaki bilgiyi alır ve vücudun sol tarafındaki hareketleri kontrol eder. Bütün omurgalılarda sinyallerin bu şekilde çaprazlama geçmesinin nedeni bilinmiyor. Öte yandan, iki yarımküre, farklı işlevler için uzmanlaşmıştır. Sol yarımküre dil işleme ve analitik görevler için uzmanlaşmıştır ve görsel işlerde, ayrıntıları fark etmek konusunda daha başa-

---

* (Lat.) Beynin iki yarısını birbirine bağlayan bir yapıdır. [ed.n.]

rılıdır. Sağ yarımküre ise insan yüzü de dahil uzamdaki tüm önemli motifleri işlemek konusunda daha iyidir (Sanatçıların "sağ-beyinli" ve bilim insanlarının "sol beyinli" olduklarına dair popüler ve fazlasıyla basitleştirilmiş kanaatin kökeni de budur).

Gazzaniga beynin her iki yarısına bilgiyi ayrı ayrı sunmak için beyindeki iş bölümünü kullandı. Hastalardan, kısa bir süre için gözlerini ekrandaki bir lekeye dikmelerini istedi ve sonra hızlıca lekenin sağında veya solunda bir kelime veya bir resim gösterdi; ancak hastaya bakışını o yöne çevirecek yeterli zamanı vermedi. Lekenin hemen sağında hızla bir şapka resmi gösterildiyse, resim (korneadan geçtikten ve baş aşağı çevrildikten sonra) her retinanın sol yarısında kaydediliyor, ardından retina nöral bilgiyi sol yarımküredeki görsel işlem alanlarına geri gönderiyordu. Daha sonra Gazzaniga şunu soruyordu: "Ne gördünüz?" Sol yarımküre bütün dil becerilerine sahip olduğu için, hasta hızlı ve kolay bir şekilde "Bir şapka" diyordu. Şapka resmi lekenin sol tarafında gösterildiği zaman, resim sadece sağ yarımküreye gönderiliyordu; sağ yarımkürenin konuşmaya ilişkin bir denetimi yoktu. Gazzaniga "Ne gördünüz?" diye sorduğunda, hasta, sol yarımküreden yanıt vererek, "Hiçbir şey" diyordu. Ama Gazzaniga, hastadan bir karttaki birkaç resimden doğru olanın üzerine sol eli ile işaret etmesini istediğinde, hasta şapkaya işaret ediyordu. Sağ yarımküre şapkayı gerçekten görmüş olsa da, gördüğünü sözel olarak ifade edememişti; çünkü sol yarımküredeki dil merkezlerine erişimi yoktu. Sanki sağ yarımkürede ayrı bir zihin kapana kıstırılmıştı ve sol eli tek çıkış yoluydu.[14]

Gazzaniga iki yarımküreye farklı resimler gösterdiğinde, işler daha da garip bir hal aldı. Bir keresinde, sağa bir tavuk ayağı, sola da bir ev resmi ile karla kaplanmış bir araba resmi gösterdi. Ardından hastaya bir resim dizisi gösterildi ve "gördüğü ile uyumlu" olana işaret etmesi istendi. Hastanın sağ eli bir tavuk resmine (sol yarımkürenin gördüğü tavuk ayağı ile uyumlu) ama sol el bir kürek resmine işaret etti (sağ yarımküreye gösterilen kar görüntüsü ile uyumlu). Hastadan iki tepkisini açıklaması istendiğinde, şöyle demedi: "Sol elimin neden küreğe işaret ettiğine dair hiçbir fikrim yok; bu sağ

beynime gösterdiğiniz bir şey olmalı." Bunun yerine, sol yarımküre çabucak akla yatkın bir hikâye oluşturdu. Hasta, tereddüt etmeksizin, "Çok kolay. Tavuk ayağı, tavuk ile uyumlu ve tavuk kümesini temizlemek için de bir kürek gerekir."[15]

İnsanların kendi davranışlarını açıklamak için zorlanmadan nedenler uydurmasına "boşluk doldurma" denir. Bölünmüş beyinli ve beyni hasarlı hastalarda boşluk doldurmaya sık rastlanır. Gazzaniga beynin sol tarafındaki dil merkezlerine yorumcu birim olarak işaret eder; çünkü bu birimler benliğin davranışlarının gerçek nedenlerine veya etkilerine erişememekle birlikte, benliğin her yaptığına bir yorum getirmektedir. Örneğin, eğer "yürümek" sözcüğü sol yarımküreye gösterilirse, hasta ayağa kalkabilir ve yürüyebilir. Neden ayağa kalktığı sorulduğunda, "bir kola almaya gidiyorum" diyebilir. Bu anlamda yorumcu birim yaptığı eyleme açıklamalar getirmek konusunda iyi olsa da, yaptığının ne olduğunu bilmemektedir.

Bundan daha tuhaf bilimsel keşifler de var. Beyni bölünmüş bazı hastalarda veya *corpus callosum*'u hasar görmüş olan diğerlerinde, yabancı el sendromu olarak adlandırılan bir durumda, sağ yarımkürenin sol yarımküre ile etkin bir şekilde mücadele ettiği görülür. Bu vakalarda, bir el, genellikle sol el, kendi başına hareket eder ve kendi gündemine sahip görünür. Yabancı el, çalan bir telefonun ahizesini kaldırabilir ama sonra ahizeyi diğer ele geçirmeyi veya kulağa götürmeyi reddedebilir. El, kişinin az önce yaptığı tercihleri reddeder. Örneğin, bir elin raftan aldığı bir şortu diğer elin rafa geri koyması gibi. Diğer elin bileğine zorla el atar ve kişinin bilinçli planlarını yerine getirmesini engellemeye çalışır. Bazen, yabancı el kişinin kendi boğazına yapışır ve onu boğmaya çalışır.[16]

Zihindeki bu ani yarılmalar, beynin nadiren görülen bölünmelerinden ileri gelir. Normal insanların beyni bölünmüş değildir. Buna rağmen psikolojide, bölünmüş beyin araştırmaları önemlidir. Çünkü bu araştırmalar zihnin, bağımsız hatta bazen birbirine zıt amaçlarla çalışabilen bir birimler ittifakı olduğunu ispatladı. Bölünmüş beyin üzerine yapılan çalışmalar, bu kitap için de aynı derecede önemlidir; çünkü bu çalışmalar, bu birimlerden birinin davranışınızın nedenlerine dair bir bilgisi yokken bile, davranışınız için ikna

edici açıklamalar uydurduğunu ortaya koyar. Gazzaniga'nın "yorumcu birimi", esasen filin binicisidir: Kitabın sonraki bölümlerinde yorumcu biniciyle yeniden karşılaşacaksınız.

Üçüncü Bölünme: Yeniye Karşı Eski

Bir banliyöde oldukça yeni bir evde yaşıyorsanız, eviniz muhtemelen bir yıldan az bir sürede inşa edilmiş ve evin mimarı, odaları, insanların gereksinimlerini karşılayacak biçimde tasarlamıştır. Ama benim sokağımdaki evlerin hepsi 1900'lü yıllarda inşa edilmiş ve o zamandan bu yana da evler arka bahçelerine doğru genişlemiş. Verandalar uzatılmış, sonra etrafı kapatılmış, sonra da mutfağa çevrilmiş. Bu uzatmaların üzerine ek yatak odaları inşa edilmiş, ardından bu yeni odalara banyolar eklenmiş. Omurgalıların beyni de, benzer şekilde genişledi ama öne doğru. Beyin, ilk başlarda sadece üç oda veya sinir hücresi öbeğinden oluşuyordu: omurgaya bağlı arka beyin, bir orta beyin ve hayvanın başındaki duyu organlarına bağlı bir ön beyin. Zamanla, daha karmaşık vücutlar ve davranışlar evrildikçe, beyin omurganın uzağında, ön taraftan büyümeye devam etti ve ön beyni diğer bölümlerden daha fazla genişletti. İlk memelilerin ön beyni yeni bir dış kabuk geliştirdi. Bu kabuk, temel dürtüler ve güdüler için uzmanlaşmış *hipotalamus*'u, bellek için uzmanlaşmış *hippokampus*'u ve duygusal öğrenmeyi ve tepki verme için uzmanlaşmış *amigdala*'yı içerdi. Bu yapılar bazen limbik sistem olarak adlandırılır (Latince *limbus*, "sınır" veya "kenar" anlamına gelir; çünkü bunlar bir sınır oluşturarak beynin geri kalanının çevresine sıkışırlar).

Memelilerin yeniden biçimlenmesi, dinozorlar yok olduktan sonra bedensel olarak geliştikçe ve davranışları çeşitlendikçe devam etti. Daha toplumsal olan memelilerde, özellikle primatlarda, yeni bir sinir doku katmanı gelişti ve eski limbik sistemi çevreleyecek şekilde yayıldı. Neokorteks (Latince "yeni kabuk") insan beynine özgü olan gri maddedir. Neokorteksin ön bölümü özellikle ilginçtir; çünkü bölümler bir parmağı oynatmak veya sesi işlemek gibi özel işlere ayrılmış gibi görünmezler. Bunun yerine, bir organizmayı sadece anlık bir duruma tepki vermekten kurtararak yeni ilişkiler kurma, düşünme, planlama ve karar alma gibi zihinsel faaliyetlerde bulunurlar.

Ön korteksteki bu büyüme zihinlerimizde yaşadığımız bölünmeler için parlak bir açıklama gibi görünüyor. Belki de ön korteks aklın mekânıdır: Platon'un bahsettiği arabacıdır; Aziz Paul'ün tinidir. Mükemmel olmamakla birlikte, idareyi daha ilkel olan limbik sistemden, Platon'un kötü atından, Aziz Paul'ün teninden devralmıştır. Bu açıklamayı Yunan mitolojisinde ateşi, tanrılardan çalan ve insanlara veren karaktere uygun olarak, insan evriminin Promethean senaryosu olarak adlandırabiliriz. Bu senaryoya göre, atalarımız ilkel duygular ve limbik sistemin dürtüleri tarafından yönetilen salt birer hayvandı ve bu durumları, henüz genişleyen neokortekste yerleşmiş olan tanrısal aklın armağanını alıncaya dek değişmedi.

Promethean senaryo, üstünlüğümüzü akılcılığımız ile gerekçelendirir ve bizi diğer bütün hayvanların üzerinde bir konuma yerleştirir; bu konumlanış memnuniyet vericidir. Bu senaryo aynı zamanda, henüz tanrısal olmadığımızın farkında olduğumuzu da yansıtır; çünkü akılsallık ateşi bizim için yenidir ve onda henüz tam anlamıyla ustalaşmamışızdır. Promethean senaryo, limbik sistemin ve ön korteksin rolleri ile ilgili bazı önemli ilk bulgular ile de uyum içindedir. Örneğin, *hipotalamus*'un bazı bölgeleri küçük bir elektrik akımı ile doğrudan uyarıldığında, fareler, kediler ve diğer memeliler, obur, yırtıcı veya hiperseksüel [aşırı seks düşkünü] olabilmektedir. Bu, limbik sistemin, temel hayvansal güdülerimizin çoğunun kökeni olduğunu düşündürür.[17] Buna karşın, ön korteksleri hasar gören insanlar, daha fazla cinsel ve saldırgan davranışlarda bulunurlar; çünkü ön korteks davranışsal dürtüleri baskılamak veya ketlemekte önemli bir rol oynar.

Yakın zamanda Virginia Üniversitesi Hastanesi'nde bu tür bir vaka yaşandı.[18] Kırklı yaşlarındaki bir okul öğretmeni, oldukça ani bir şekilde, geneleve gitmeye, çocuk pornosu içeren web sitelerini ziyaret etmeye ve genç kızlara uygunsuz tekliflerde bulunmaya başlamıştı. Kısa bir süre sonra tutuklanmış ve çocuk tacizinden mahkûm olmuştu. Karısı onu aylar önce evden atmıştı. Mahkûmiyet kararından bir gün önce, başı çok ağrıdığı ve ev sahibesine tecavüz etme fikri aklından çıkmadığı için hastanenin acil servisine gitti. Doktorla konuşurken bile, gelip geçen hemşirelere birlikte olmayı

teklif ediyordu. Yapılan bir beyin taraması sonucunda, ön kortekste kocaman bir tümörün her şeyi sıkıştırdığı ve ön korteksin uygun olmayan davranışı ketleme ve sonuçlar üzerine düşünme işini yapamadığı görüldü. (Aklı başında kaç kişi mahkûmiyetinden bir gün önce böyle bir numara çekebilir?) Tümör alınınca aşırı cinsellik yok oldu. Dahası, tümör bir sonraki yıl yine büyüyünce, belirtiler tekrar başladı ve tümör tekrar alındığında belirtiler yine kayboldu.

Ama Promethean senaryonun bir kusuru var: Aklın ön kortekste yerleşik olduğunu ama duygunun arkada limbik sistemde kaldığını varsayar. Aslında ön korteks, insanlarda duygulanımın artmasına neden olmuştur. Prefrontal korteksin alt tarafındaki üçte birlik bölüm, beynin hemen gözlerin üst tarafındaki bölümü olması nedeniyle, orbitofrontal korteks olarak adlandırılmıştır (Latince *orbit*, göz çukuru anlamına gelir). Korteksin bu bölgesi insanlarda ve primatlarda özellikle büyümüştür ve duygusal tepkiler sırasında beynin en etkin alanlarından biridir.[19] Orbitofrontal korteks, bir durumla ilgili ödül ve ceza olasılıklarını kavradığınız zamanlarda, merkezi bir rol oynar. Korteksin bu bölümündeki sinir hücreleri ani bir zevk veya acı, kayıp veya kazanç olasılığında güçlü bir şekilde ateşlenir.[20] Bir yemeğe, manzaraya veya çekici bir insana ilgi duyduğunuzda veya ölü bir hayvanla, kötü bir şarkıyla karşılaştığınızda veya karşı cinsten tanımadığınız bir kişiyle vakit geçirmek gibi olaylara karşı mesafenizi koruduğunuzda, orbitofrontal korteksiniz, size ilgilenmek veya uzak durmak duygusunu yaşatmak üzere yoğun olarak çalışır.[21] Bu nedenle orbitofrontal korteks, süperegoya veya tine kıyasla daha çok ide veya Aziz Paul'ün tenine tekabül eder.

Beyin hasarları üzerine yapılan araştırmalar, orbitofrontal korteksin duygular için önemli olduğunu göstermiştir. Sinirbilimci Antonio Damasio, ön korteksin çeşitli bölümlerini felç, tümör veya kafaya alınan bir darbe nedeniyle, kaybeden insanlar üzerinde çalışmıştır. 1990'lardaki araştırmalarında Damasio, hastalarının orbitofrontal korteksin bazı bölümleri hasar gördüğünde, duygusal dünyalarının büyük bir kısmını yitirdiklerini ortaya koydu. Bu hastaların, duygusal bir tepki vermeleri gereken durumlarda hiçbir şey hissetmediklerini belirledi. Yalan makinesi testlerinde kullanılanlar

gibi otonom tepkiler üzerine incelemelerde korku veya güzellik dolu manzaralar karşısında verdiğimiz normal bedensel tepkilerden yoksun olduklarını teyit etti. Bununla birlikte, muhakeme ve mantıksal becerileri sağlamdı. Zekâ ve toplumsal kurallar ve ahlaki ilkeler testlerinde normal sonuçlar almışlardı.[22]

Peki, bu insanlar hayatlarını nasıl sürdürür? Zihinlerini dağıtan duygulardan yoksun olduklarına göre, aşırı rasyonel midirler? Bizleri körleştiren duyguların sis bulutu içinden mükemmel akılsallık yolunu görebiliyorlar mıdır? Tam tersine. Basit kararlar alma veya hedefler belirleme konusunda çaresizler ve hayatları parçalanmıştır. Dünyaya baktıklarında ve "Şimdi ne yapmalıyım?" diye düşündüklerinde, onlarca seçenek görürler ama anlık beğenme veya beğenmeme duygularından yoksundurlar. Önlerindeki her seçeneğin üstünlüklerini ve zayıflıklarını muhakeme etmeleri gerekirken, duygu yoksunluğundan, birini ya da öbürünü seçmek için en ufak bir neden bile bulamazlar. Bizler dünyaya baktığımızda, duygusal beynimiz olanakları anlık ve kendiliğinden değerlendirir. Bir olasılık, genellikle açıkça en iyi olasılık olarak belirir. Sadece iki veya üç olasılık eşit ölçüde iyi göründüğünde üstünlükleri ve zayıflıkları tartmak üzere aklımızı kullanmaya ihtiyaç duyarız.

İnsan aklı önemli ölçüde karmaşık duygulanımlara bağlıdır. Işıl ışıl muhakememizin temelinde, duygusal beyinlerimizin bu kadar iyi çalışabilmesi yatar. Platon'un; aklı, aptal ve ihtiras yüklü hayvanları dizginlemeye çalışan bir arabacıya benzettiği tasviri, arabacının sadece bilgeliğini değil, gücünü de abartıyor olabilir. Fil üzerindeki binici benzetmesi, Damasio'nun bulgularıyla daha uyumludur. Akılcı davranış için zihin ve duygu birlikte çalışmalıdır ama fili fil yapan en büyük özellik olan duygu işin asıl kısmını üstlenir. Neokorteks de buna eşlik ettiğinde, hem binici daha muktedir olur hem de fil daha zeki bir hale gelir.

Dördüncü Bölünme: İradeye Karşı Kendiliğinden

1990'larda fil ve binici benzetmemi geliştirdiğimde, sosyal psikolojide zihne dair benzer bir görüş ortaya çıkmıştı. Bilgi işleme modelleri ve bilgisayar metaforlarıyla yaşadıkları uzun soluklu aşktan

sonra, psikologlar zihinde her zaman gerçekten iki işleyişin olduğunu anlamaya başladılar: iradi ve kendiliğinden olan süreçler.

Varsayalım ki bir deneyin gönüllü deneğisiniz.[23] Deneyci size ilk önce bazı kelime problemleri veriyor ve bitirdiğiniz zaman kendisine söylemenizi istiyor. Kelime problemleri kolay: Kelimeleri beş kelime kümesine ayıracaksınız ve bunlardan dördünü kullanarak cümleler kuracaksınız. Örneğin, "genellikle, canını sıkarlar, onu(n), görürler, onlar" kelimelerinden ya "onlar onu genellikle görürler" ya da "onlar onun genellikle canını sıkarlar" cümleleri çıkar. Birkaç dakika sonra, testi bitirdiğinizde, size söylendiği gibi hole gidersiniz. Deneyci oradadır ama bir başka kişiyle konuşmaktadır ve sizle göz teması kurmaz. Ne yapacağınızı düşünürsünüz? Eğer, sıraya koyduğunuz cümlelerin yarısı kabalığa ilişkin sözcükler içeriyorsa (canını sıkmak, utanmaz, saldırganca), muhtemelen deneycinin konuşmasını bir iki dakika içinde kesecek, "Baksanıza, bitirdim. Şimdi ne yapmalıyım?" diyeceksinizdir. Ama eğer kaba sözcüklerin yerine kibar sözcüklerin geçtiği cümleler kurduysanız ("onlar ona *saygı gösterirler* genellikle"), büyük olasılıkla orada sessiz bir şekilde oturacak ve deneycinin sizi fark ettiğini anlayana kadar, belki de on dakika kadar bekleyeceksiniz.

Yaşlılarla ilgili sözcükler duymak insanların yürüyüşünü yavaşlatır; profesörlerle ilişkili sözler insanları, bir tür genel kültür oyunu olan Trivial Pursuit'te daha zeki yapar ve futbol holiganlarıyla ilgili sözcükler insanları budalalaştırır.[24] Bu etkiler sizin sözcükleri bilinçli okumanıza bağlı değildir; aynı etkiler, sözcükler bilinçaltı ile algılanmak üzere sunulduklarında da, yani bilinçli zihninizin onları kaydedemeyeceği kadar saniyenin birkaç yüzde biri süresince bir ekranda gösterildiğinde de meydana gelebilir. Ama zihnin bir bölümü sözcükleri görür ve psikologların ölçebildikleri davranışları harekete geçirir.

Bu araştırmanın öncüsü John Bargh'a göre, bu deneyler, zihinsel süreçlerin çoğunun, bilinçli denetim veya dikkate ihtiyaç duymaksızın kendiliğinden meydana geldiğini gösterir. Kendiliğinden meydana gelen süreçlerin bazıları kendilerini bilinç düzeyinde gösterseler de çoğu tamamen bilinçdışıdır. Örneğin, akar gibi görünen

"bilinç akışı"nın[25] farkındayızdır ve bu akış benliğin çabası ve yönetiminden bağımsız, kendi ilişkilenme yöntemlerini izler. Bargh kendiliğinden süreçler ile iradi süreçleri mukayese eder. İradi süreçler çaba gerektiren bir düşünme biçimidir. Evreler halinde ilerler ve her zaman bilincin merkezinde yer alırlar. Örneğin, Londra'ya giden 6:26 uçağını yakalamak için evden kaçta çıkmanız gerekir? Bu, üzerine bilinçli olarak düşünmeniz gereken bir şeydir. İlk olarak havaalanına gideceğiniz ulaşım aracını seçer, daha sonra trafiğin yoğun olduğu saati, hava durumunu ve havaalanında üst araması yapan polisin sertliğini hesaba katarsınız. Bir önseziyle yola çıkamazsınız. Ama eğer havaalanına arabayla gidiyorsanız, yolda yapacağınız hemen her şey kendiliğinden olacaktır: nefes almak, göz kırpmak, koltuğunuzda kaykılmak, hayal kurmak, önünüzdeki araba ile yeterli mesafeyi korumak, hatta yavaş sürücülere tehditkâr bakış atmak ve küfür etmek.

İradi süreç sınırlıdır. Belli bir anda sadece bir şey üzerinde bilinçli olarak düşünebiliriz. Ancak kendiliğinden süreçler paralel olarak çalışır ve bir seferde birçok işi ele alabilirler. Eğer zihin her saniye yüzlerce işlem yapıyorsa, bunlardan sadece biri kendiliğindendir. Öyleyse iradi ve kendiliğinden süreçler arasındaki ilişki nedir? İradi süreç, daha sessiz, kendiliğinden süreçler için sağladığı öngörüyle, en önemli soruları ele alan ve politikaları belirleyen olgun patron, kral veya CEO mudur? Hayır, bu durumlarda tekrar Promethean senaryoya ve ilahi akla başvurmamız gerekir. Promethean senaryoyu kati olarak bertaraf etmek için, zamanda geriye gitmemiz ve neden bu iki süreci yaşadığımıza, neden küçük bir binici ile büyük bir file sahip olduğumuza bakmamız gerekecek.

600 milyon yıl önce, ilk sinir hücresi öbekleri öncül beyinleri oluştururken, bu öbekler onlara sahip olan organizmalara bazı üstünlükler vermiş olmalıdır; çünkü bu sinir hücreleri o tarihten bu yana hızla çoğaldılar. Beyinler bağdaştırıcıdır; hayvanın vücudunun muhtelif yerlerinden gelen veriyi bütünleştirir, böylece hayvanın çevredeki tehditlere ve fırsatlara hızlı ve kendiliğinden tepki vermesini sağlar. Dünya 3 milyon yıl önce, olağanüstü karmaşık, otomatik becerileri olan canlılarla doluydu. Bunlar arasında yıldızların

konumlarıyla yollarını bulan kuşlar, birbirleriyle savaşırken işbirliği yapabilen ve mantar çiftlikleri yöneten karıncalar ve aletler yapmaya başlamış olan birkaç insansı tür vardı. Bu yaratıkların birçoğu iletişim sistemlerine sahipti ama hiçbiri bir dil geliştiremedi.

Dil, iradi süreçlerin olmazsa olmazıdır. İmgeler yoluyla düşünce kırıntıları elde edebilirsiniz ama karmaşık bir şeyi planlamak, çeşitli seçeneklerin üstünlük ve zayıflıklarını tartmak veya geçmiş başarıların ve başarısızlıkların nedenlerini çözümleyebilmek için, sözcüklere gereksinimimiz vardır. İnsanın, dili ne kadar zaman önce geliştirdiği bilinmiyor. Ama tahminlerin çoğu 2 milyon yıl öncesinden, insansı beyinlerin daha büyük hale geldiği, modern insan aklının varlığına işaret eden mağara resimleri ve diğer eserlerin ortaya çıktığı 40 bin yıl öncesine işaret ediyor.[26] Bu zaman aralığının hangi ucunu tercih ederseniz edin, dil, muhakeme ve bilinçli planlama evrimin göz açıp kapayıncaya kadar geçen son evresinde ortaya çıktı. Bunlar, bir bilgisayar yazılımının yeni sürümü gibidir: Binici 1.0. Beynin dil bölümleri iyi çalışıyor ama muhakeme ve planlama programlarında hâlâ birçok hata var.[27] Öte yandan, içgüdüsel davranışlar, binlerce evrim döngüsünden süzülerek geldikleri için neredeyse tamamen mükemmeldir. İçgüdüsel ve iradi süreçlerin farklı olgunluklarda olması, ucuz bilgisayarlarımızın hepimizin uğraştığı mantık, matematik ve satranç problemlerini herhangi bir insandan nasıl daha iyi çözebildiğini açıklasa da ne kadar maliyetli olursa olsun yaptığımız robotların hiçbirisi bir ormanda altı yaşındaki bir çocuktan daha ustalıkla yol alamaz; zira algısal ve motor sistemlerimiz mükemmeldir.

Evrim asla öngörüyle ilerlemez. A noktasından B noktasına en iyi nasıl gidileceğini planlayamaz. Bunun yerine, genetik mutasyon yoluyla mevcut canlılarda küçük değişimlerle ortaya çıkar ve organizmaların mevcut koşullara daha etkili tepki vermesini sağladığı ölçüde bir nüfus içinde kalıcılık kazanır. Dil evrildiğinde, insan beyni, vücut üzerindeki iktidarının dizginlerini biniciye yani bilinçli sözlü düşünme yeteneğimize devretmeye hazır değildi. Her şey zaten yeterince iyi işliyordu ve dilsel beceri, filin önemli bir şeyi yaparken daha başarılı olmasını desteklediği ölçüde yaygınlaştı. *Bi-*

nici, file hizmet etmek üzere evrildi. Ama kökeni ne olursa olsun, konuşmayı öğrendikten sonra dilimiz çok güçlü bir araç haline geldi. Evrim de onu en iyi kullanabilen bireyleri seçti.

Dilin faydalarından biri insanları içgüdüsel "uyarıcı kontrolü"nden kısmen kurtarmış olmasıdır. B. F. Skinner gibi davranışbilimciler, bir köpekte doğal yiyeceğe ait görüntü veya kokunun açlık ve yemek dürtüsünü otomatikman harekete geçirmesi gibi birçok hayvan davranışını, uyarıcı ile tepki arasındaki bir dizi bağlantı ile açıklayabiliyorlardı. Bu bağlantıların bazıları doğuştandır. Bazıları ise daha önce yiyeceğin gelişini duyuran zilin sesiyle tükürük salgılayan Ivan Pavlov'un köpeklerinde gözlemlendiği gibi zamanla öğrenildi. Davranışçılar karşılarına çıkan her şeye bir ödül nesnesi gibi körü körüne tepki veren hayvanları, çevrelerinin ve öğrenme hikâyelerinin kölesi olarak göregeldiler. İnsanların hayvanlardan farklı olmadığını varsaydılar. Bu görüşe göre, Aziz Paul'ün deyişi yeniden şöyle dillendirilebilir: "Benim tenim uyarıcının kontrolü altındadır." Bedensel zevkleri bu kadar tatmin edici bulmamız bir rastlantı değildir. Beyinlerimiz, fare beyinleri gibi, yiyeceğin ve seksin bizde küçük dopamin* patlamalarına neden olacağı şekilde yapılanmıştır.[28] Platon'un arabasının "kötü" atının bizim bu yola girmemizde önemli bir rolü vardır. Bu sayede, atalarımız hayatta kalabilmiş ve bizim öncüllerimiz olabilmişlerdir.

Ama davranışçılar insanlar hakkında bütünüyle de haklı değildiler. Çünkü iradi yanımız, uzun vadeli amaçlar üzerine düşünmemizi sağladı. Böylece gündelik olayların tahakkümüne ve çekici nesnelerin görüntüsüne kapılıp baştan çıkarılmaktan kaçınabiliyoruz. İnsanlar gözle görülmeyen seçenekler hayal edebilir, sağlıkla ilgili uzun vadeli çekincelerini gündelik zevklerine karşı tartabilir ve hangi tercihlerin başarı ve saygınlık getireceğini iletişim kurarak öğrenebilirler. Ne yazık ki, davranışçılar insanlar hakkında tamamen de yanılmamıştı. Çünkü iradi sistem davranışçı prensiplere tamamen boyun eğmese de eylemi tetikleyecek kadar da güçlü

---

* Beynin, genlerimizin devamı için iyi olan etkinliklerden keyif almasını sağlayan sinir ileticisi. [ed.n.]

değildir. İçgüdüsel sistem, hızlı ve güvenilir bir eylem başlatmak üzere doğal seçilim tarafından biçimlendirilmiştir ve zevk ve acı (orbitofrontal korteks) hissetmemizi sağlayan ve hayatta kalmakla bağlantılı güdülenimler başlatan (hipotalamus) beyin bölgelerini içermektedir. İçgüdüsel sistem, dopamin salgılamada etkilidir. Buna karşın, iradi sistem, daha çok bir danışman gibi görülür. Bu, filin daha iyi tercihler yapmasına yardımcı olması için filin sırtına yerleştirilmiş bir binicidir. Binici geleceği görebilir ve başka binicilerle konuşarak veya haritalara bakarak değerli bilgiler öğrenebilir ama binici, filin iradesine aykırı emirler veremez. "Akıl tutkuların kölesidir ve kölesi olmalıdır, onlara hizmet etmek ve boyun eğmekten başka hiçbir işlev talep edemez"[29] diyen İskoç filozof David Hume'un, gerçekliğe Platon'dan daha yakın olduğuna inanıyorum.

Sonuçta, binici bir danışman veya hizmetkârdır; bir kral, bir başkan veya atının dizginlerini sıkıca kavramış bir arabacı değildir. Binici; Gazzaniga'nın yorumcu birimidir, bilinçlidir, idare edilen düşüncedir. Buna karşın fil, diğer her şeydir. Fil, içgüdüsel sistemin neredeyse tamamını oluşturan, içeriden gelen hisleri, duygulara dayanan tepkileri, heyecanı ve sezgileri kapsar. Fil ve binici, her biri kendi zekâlarına sahiptir ve birlikte iyi çalışabildiklerinde, insanların eşsiz dehasını ortaya koyarlar. Ancak her zaman birlikte iyi çalışamazlar. Aşağıda, binici ile fil arasında zaman zaman epey karmaşıklaşan ilişkiyi yansıtan, gündelik yaşama ait üç tuhaflığı resmedeceğiz.

İrade Zayıflığı

Şimdi, 1970 yılında olduğunuzu, dört yaşında ve Stanford Üniversitesi'nde Walter Mischel'in yürüttüğü bir deneydeki çocuk olduğunuzu varsayın. Kreşte sizi bir odaya koyarlar; sevimli bir adam size oyuncaklar verir ve sizinle bir süre oynar. Sonra adam, önce şekerleme sevip sevmediğinizi (seversiniz), ardından, bir şekerleme mi yoksa iki şekerleme mi tercih edeceğinizi sorar (elbette ikincisini tercih edersiniz). Sonra adam, kısa bir süre için odadan çıkması gerektiğini ve eğer geri gelinceye kadar bekleyebilirseniz, iki şekerlemeyi de alabileceğinizi söyler. Beklemek istemezseniz, zili çaldı-

ğınızda adam geri gelecek ve size bir şekerleme verecektir ama geri dönmesini beklemeden zili çalarsanız, iki şekerleme alma hakkını kaybedeceksiniz. Adam gider. Gözlerinizi şekerlemelere dikersiniz. Tükürük salgılarsınız. İstersiniz. İsteğinizle mücadele edersiniz. Dört yaşındaki çoğu çocuk gibi siz de sadece birkaç dakika dayanabilir ve hemen zili çalarsınız.

Şimdi 1985 yılına gidelim. Mischel ebeveynlerinize, kişiliğinizi, isteğinizi erteleme ve hayal kırıklığıyla baş edebilme becerinizin yanı sıra üniversiteye giriş sınavlarındaki başarınızı da sorgulayan bir anket gönderir. Ebeveynleriniz anketi yanıtlayıp geri gönderirler. Mischel, 1970'te zili çalmadan önce bekleyebildiğiniz saniye sayısıyla, anne ve babanızın bir ergen olarak sizin hakkınızda söyleyeceklerini ve iyi bir üniversiteye girebilme olasılığınızın kestirilebileceğini keşfeder. 1970'te yapılan bu testte, içgüdüsel uyarıcıyı yenebilen ve isteğini birkaç dakika daha erteleyebilen çocuklar, ergenlik çağına geldiklerinde ayartılmaya karşı koyabiliyor, çalışmalarına daha iyi odaklanabiliyor ve işler istedikleri gibi gitmediğinde kendilerini daha iyi idare edebiliyorlardı.[30]

Bu çocukların sırrı neydi? Sırları bir stratejiye dayanıyordu: henüz gelişmemiş zihinleriyle dikkatlerini başka yöne çekmek için kullandıkları yollar vardı. Mischel daha sonraki çalışmalarında, bakışlarını ayartıcı nesneden başka yere kaydırabilen veya farklı keyifli etkinlikler üzerine yoğunlaşabilen çocukların başarılı olduklarını keşfetti.[31] Bu düşünme becerileri, kişinin kendi duygu ve arzularını anlama ve yönetme yeteneğinin yani duygusal zekânın bir boyutudur.[32] Duygusal zekâ sahibi bir insan, doğrudan bir irade yarışına girmeksizin, filin dikkatini dağıtma ve onu tatlılıkla ikna etmeyi bilen yetenekli bir biniciye sahiptir.

İradi sistemin, içgüdüsel sistemi, sadece irade gücüyle yenmesi zordur; yani irade de efor sarf eden bir kas gibi yorulmakta ve tükenmektedir.[33] İlki, en nihayetinde yıpranır ve çöker ama içgüdüsel sistem kendiliğinden, çaba harcamaksızın sonsuza dek çalışır. Bir kere uyarıcıyı kontrol etmenin gücünü kavradığınızda, bu gücü çevrenizdeki uyarıcıları lehinize çevirmek ve istemediğiniz uyarıcılardan kaçınmak için kullanabilirsiniz. Eğer bu mümkün değilse,

bilincinizi bu uyarıcıların cazip olmayan özelliklerine yönlendirebilirsiniz. Örneğin, Budizm, insanların kendilerinin (ve başkalarının) tenlerine olan bedensel tutkularını kırmak için, çürümüş cesetler üzerine meditasyon yöntemleri geliştirmiştir.[34] Binici içgüdüsel sisteme aykırı düşen bir şeye gözlerini dikerse, filin gelecekteki arzularını yönlendirebilir.

Zihinsel İşgal

Edgar Allan Poe bölünmüş zihnin ne olduğunu anlamıştı. *Zıtlık Şeytanı*'nda Poe'nun başkahramanı kusursuz bir cinayet işler, ölen adamın malvarlığını ele geçirir ve yıllarca kötülükle elde ettiği kazancın tadını çıkararak sağlıklı bir şekilde yaşar. Cinayete ilişkin düşünceler, bilincinin saçaklarında ortaya çıktığında, kendi kendine "güvendeyim" diye mırıldanır. Mottosunu şu şekilde değiştirinceye kadar her şey yolundadır: "İtirafta bulunacak kadar ahmak değilsem, evet, güvendeyim." Başkahramanımız bu düşünceyle çözülür. İtiraf düşüncesini bastırmaya çalışır ama uğraştıkça, düşünce daha baskın hale gelir. Panikler, koşmaya başlar, insanlar peşine düşer, gözü kararır ve kendine geldiğinde, cinayetle ilgili her şeyi itiraf ettiğini öğrenir.

Bu hikâyeyi seviyorum, en çok da başlığını. Bir uçurumun tepesinde, bir çatıda veya yüksek bir balkonda, zıtlık şeytanı kulağıma fısıldar: "Atla". Bu bir komut değil, sadece aniden bilincime çıkan bir sözcük. Yemekli bir davette saygı duyduğum birinin yanında otururken, şeytan söyleyebileceğim en yakışıksız şeylerin aklıma gelmesi için epey çabalıyor. Kimdir ya da nedir bu şeytan? En yaratıcı ve yoldan çıkmış sosyal psikologlardan biri olan Dan Wegner, şeytanı laboratuvarına çekti ve ona içgüdüsel sürecin bir parçası olduğunu itiraf ettirdi.

Wegner araştırmalarında katılımcıların, beyaz bir ayı, yiyecek veya basmakalıp bir şeyi düşünmemeleri için çaba göstermelerini ister. Bunu yapmak zordur. Daha da önemlisi, düşünceyi bastırmaya son verildiği an, düşünce akın eder ve bastırılması daha da zorlaşır. Bir diğer deyişle, Wegner laboratuvarında, insanlara takmamalarını söyleyerek küçük takıntılar yaratır. Wegner bu etkiyi zihinsel

denetimin "ironik süreci" olarak açıklıyor.[35] İradi süreç düşünceyi etkilemeye çalıştığında "Beyaz bir ayı düşünmeyin!" diyerek açık bir hedef koyar. İnsan ne zaman bir hedef peşinde olsa, zihnin bir bölümü, süreci kendiliğinden takip eder, böylece düzeltici komutlar verir veya başarının ne zaman ulaşıldığını bilir. Bu amaç, havaalanına zamanında varmak gibi dünyevi bir eylem ise bu geribildirim sistemi iyi çalışır. Ama amaç farazi olduğunda, sistem geri teper. İçgüdüsel süreç, sürekli kontrol halindedir: "Beyaz bir ayı düşünüyor muyum?" Düşüncenin düşünülmediğini gözleme eylemi, o düşünceyi beraberinde getirir. Bu da kişinin bilincini başka bir yöne yönlendirmesi için daha çok çaba sarf etmesine neden olur. İçgüdüsel ve iradi süreçler, birbirlerini daha çok çabalama için karşılıklı ateşleyerek, neticede farklı amaçlara hizmet eder. Enerjisi bitmek tükenmek bilmeyen içgüdüsel sistem, iradi sistem hızlı yorulduğundan ortalığı boş bulup beyaz ayı sürülerini çağırır. Böylece, hoş olmayan bir düşünceyi kovma girişimi, sık sık başvurduğumuz zihinsel geviş getirmemizin* malzemesi olur.

Şimdi, yemek davetinde kaldığımız yere dönüyorum. "Kendini gülünç duruma düşürme" şeklindeki basit uyarım, içgüdüsel olarak yanımdakinin dalga konusu olabilecek özelliklerini daha da belirginleştiriyor. Alnındaki bene dair yorumda bulunmamın ya da ona "seni seviyorum" dememin ya da müstehcenliğin aptalca olacağının farkındayım. Bunlar komut değil, aklıma gelen fikirler. Freud psikanaliz kuramının çoğunu bu tür zihinsel işgaller ve serbest ilişkiler üzerine temellendirdi ve bunların çoğu zaman cinsel veya saldırgan içerikleri olduğunu ispatladı. Ama Wegner'in araştırması daha basit ve masum bir açıklama sunar: İçgüdüsel süreçler, çoğu zaman rastgele ilişkilerle her gün binlerce fikir ve imge üretir. Takılı kalanlar, bizi özellikle şoke eden, özellikle bastırmak veya ikna etmek istediklerimizdir. Onları bastırmak istememizin nedeni, aslında onların doğru olduklarını bilmemiz değil (bazıları doğru olsa bile); tedirgin edici veya utandırıcı olmalarıdır. Yine de, onları bastırmayı

---

* Belirli düşüncelerin ve soruların yeni bir görüş açısı oluşturmadan uzun uzadıya zihinde tekrarlanmasını anlatan psikoloji terimi; ruminasyon. [ed.n.]

denediğimizde ve bunda başarısız olduğumuzda, takıntılı düşünceler haline gelirler. Freud'un kara ve şer bilinçdışı zihin kavramları, bu çerçevede oldukça ikna edicidir.

Bir Tartışmada Haklı Çıkmanın Zorluğu

İki yetişkin kardeşin, sevişmeleri sizce kabul edilebilir mi? Araştırmalarımda incelediğim birçok kişi gibi[36] derhal hayır yanıtı verirsiniz. Ama bu yargıyı nasıl doğrularsınız? İnsanların ilk öne sürdükleri argüman ensest ilişkinin genellikle genetik anormalliklere neden olduğudur. Ama kardeşlerin, iki ayrı doğum kontrol yöntemi kullandıklarına işaret edersem, kimse, "Tamam bu durumda sorun yok" demez. Aksine, "Bu kardeşlik ilişkilerine zarar verecektir" gibi başka argümanlar aramaya koyulur. Söz konusu durumda, seksin ilişkiyi daha güçlü hale getirdiği yanıtını verdiğimde, insanlar, kaşlarını çatarak, sadece kafalarını sallamakta ve "Yanlış olduğunu biliyorum; sadece neden olduğunu açıklamakta zorlanıyorum" derler.

Bu çalışmaların hedefi, ahlaki yargıların estetik beğeniyle benzerliğini ortaya çıkarmaktır. Bir resim gördüğünüzde, genellikle onu sevip sevmediğinizi anlık ve içgüdüsel olarak bilirsiniz. Birisi sizden neden beğendiğinizi açıklamanızı isterse, resim üzerine konuşmaya başlarsınız. Bir şeyin neden güzel olduğunu gerçekten bilmezsiniz ama yorumcu biriminiz (biniciniz), Gazzaniga'nın bölünmüş beyin çalışmalarında ortaya koyduğu gibi, nedenler üretmekte oldukça yeteneklidir. Resmi sevmek için makul bir neden ararsınız ve renk veya ışık veya ressamın çizdiği palyaçonun parlayan burnundaki yansımasına dair belirsiz bir şey gibi anlamlı görünen ve aklınıza ilk gelen nedene sarılırsınız. Ahlaki argümanlar da buna çok benzer: Örneğin, iki kişinin bir konuda kesin hislere sahip olduğunu düşünün. Konu hakkındaki bu hisler, birbirlerine sıraladıkları nedenlerden önce gelir. Birinin argümanını reddettiğinizde, fikrini değiştirip sizinle uzlaştığını hiç gördünüz mü? Elbette hayır, çünkü çürüttüğünüz argüman, onun tutumunun nedeni değil, çok daha önceden oluşturduğu önyargısının sonucudur.

Ahlaki yargılara hassasiyetle kulak verirseniz, şaşırtıcı bir şeyin farkına varabilirsiniz: Fil, gerçekte dizginleri elinde tutandır ve bi-

niciyi yönlendirir. İyiye veya kötüye, güzel veya çirkin olana karar veren fildir. Malcolm Gladwell'in *Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü*'nde betimlediği gibi,[37] içten gelen duygular, sezgiler ve kolay yargılar sürekli ve içgüdüsel olarak meydana gelir ama cümleleri kuran ve başka insanlara iletmek üzere argümanlar yaratan kişi biniciden başkası değildir. Ahlaki yargılarda, binici filin danışmanı olmanın çok ötesine geçer; bir avukat olur ve kamuoyunu filin bakış açısına ikna etmek için mücadele eder.

Aziz Paul, Buda, Ovidius ve pek çok diğer düşünürün halimize bakıp ağıt yaktığı kadar var. Zihinlerimiz, bölümlerinin gevşek ittifakından ibarettir ama biz bir bölümle özdeşleşiyor ve ona çok fazla önem veriyoruz. Önemini abarttığımız bu bölüm, bilinçli sözel düşünmedir. Sokak lambası altında arabasının anahtarlarını arayan ünlü sarhoş adam gibiyiz. (Polis sorar: "Onları burada mı düşürdün?" "Hayır," der adam, "Onları arkada, yolda düşürdüm ama burada ışık daha iyi"). Zihindeki kapsamlı işleyişin sadece bir köşesini görebildiğimiz için, dürtüler, istekler ve ayartıcıların aniden ortaya çıkışına şaşırırız. Beyanlarda bulunuruz, yeminler ederiz ve kararlar alırız ve sonra da onları yerine getirirken yaşadığımız zayıflığa şaşırırız. Bazen, kendi bilinçdışımız, idimiz, kendi hayvan benliğimiz ile mücadele ettiğimiz görüşüne kapılırız. Ama biz gerçekten de her şeyizdir. Biniciyiz ve filiz. Her ikisinin de güçlü olduğu yanları ve özel becerileri vardır. Bu kitabın geri kalan bölümleri, karmaşık ve kısmen cahil yaratıklar olarak birbirimizle nasıl geçindiğimizle (3. ve 4. Bölümler), mutlu olduğumuzla (5. ve 6. Bölümler), psikolojik ve ahlaki gelişimimizle (7.ve 8. Bölümler) ve yaşamlarımızın amacını ve anlamını keşfetmemizle (9. ve 10. bölümler) ilgilidir. Ama önce filin neden bu kadar karamsar olduğunu çözmeliyiz.

2

Zihnimizi Değiştirmek

Bütün evren değişimdir ve yaşam, onu nasıl varsayıyorsanız öyledir.

Marcus Aurelius[38]

Bugünkü halimiz dünkü düşüncelerimizden gelir, şu anki düşüncelerimiz ise yarınki hayatımızı hazırlar; hayatımız aklımızın eseridir.

Buda[39]

Yukarıdaki iki alıntı popüler psikolojidenin en önemli önermesini özetlemektedir: Dünyadaki olaylar bizi sadece onlara ilişkin yorumumuz aracılığıyla etkiler, yani yorumlarımızı yönetebilirsek, dünyamızı da yönetebiliriz. Tüm zamanların en çok satan kişisel gelişim kitapları yazarı, danışman Dale Carnegie 1944'te, Aurelius'tan yapılan alıntının son beş sözcüğünü "yaşamınızı dönüştüren beş sözcük" olarak adlandırmıştı.[40] Kısa bir süre önce, "Dr. Phil* (Phil McGraw) televizyon ve internette kendi on maddelik "yaşam yasalarından" birini şöyle özetledi: "Gerçeklik yoktur, sadece algılama vardır."[41] Kişisel gelişim kitapları ve seminerleri bazen ders verip dikte ediyormuş gibi görünse de bu algı, insanlar bu önerme ve etkilerinin kendi yaşamları için anlamını kavrayınca değişir. İlham veren bir örnek: Yıllarını kırgınlıkla, acı çekerek ve

* Burada yazar "phil" kısaltmasını kullanarak İngilizcedeki filozofun kısaltılmış haline gönderme yapmaktadır.

öfkeyle tükettikten sonra insan bir an, kendisini doğrudan yaralayan olayın, mesela babasının evi terk etmesi olmadığını anlayıverir. Aslında babasının tek yaptığı bırakıp gitmekti. Elbette bu ahlaki açıdan yanlıştır ama acı, kızının bu olaya verdiği tepki ile oluştu. Kızı eğer bu tepkiyi değiştirebilse, yirmi yıl çektiği bu acıyı arkasında bırakabilir ve belki de babasının neden böyle bir şey yaptığını daha iyi anlayabilir. Gerçekten de popüler psikoloji sanatının amacı, insanlara ders verme ve dikte etmenin yerine, onları böyle bir kavrayışa ulaştıracak antremanı kazanmalarına yardım etmektir.

Bu eski bir sanattır. Anicius Boethius'u düşünün; Roma, Gotlar'ın egemenliğine girdikten dört yıl sonra, MS 480 yılında seçkin Romalı bir ailede dünyaya gelmişti. Kendi dönemine göre çok iyi bir eğitim görmüş, felsefe ve kamu hizmetinde başarılı bir kariyer elde etmişti. Bir yandan matematik, bilim, mantık ve teoloji üzerine onlarca kitap yazıp çevirirken, öte yandan da 510 yılında seçimle gelinen en yüksek makam olan Roma konsüllüğüne yükselmişti. Varlıklıydı, iyi bir evlilik yapmıştı ve oğulları da konsül olmuştu. Ama 523 yılında, gücünün ve servetinin zirvesindeyken, Boethius, Roma'ya ve Senatosu'na bağlılığından dolayı Ostrogot Kralı Theodoric'e ihanet etmekle suçlandı. Savunmaya çalıştığı korkak Senato tarafından alçakça mahkûm edilerek, servetinden ve onurundan yoksun bırakıldı, uzak bir adada hapse atıldı ve 524 yılında infaz edildi.

Bir şeyi "felsefi" açıdan ele almak, ağlamadan veya acı bile çekmeden büyük bir talihsizliği kabullenmek anlamına gelir. Bu tabiri kullanmamızın nedeni kısmen, üç kadim filozofun –Sokrates, Seneka ve Boethius– infazlarını beklerken sergiledikleri sükunet, otokontrol ve cesarettir. Ama Boethius cezaevindeyken yazdığı *Felsefenin Tesellisi*'nde, ilk başta kesinlikle felsefi bir çizgide davranmadığını itiraf eder. Ağlar ve ağlamaya dair şiirler yazar. Adaletsizliğe ve antik çağa ve kendisini önce kutsayan ve sonra da terk eden Şans Tanrıçası'na lanetler okur.

Sonra bir gece Boethius çaresizlik içinde çırpınırken, Felsefe Kadın tüm görkemiyle belirir ve hiç de felsefi olmayan davranışı

nedeniyle onu azarlar. Ardından, onu bugünkü modern bilişsel terapinin habercisi olan yeniden yorumlamalar aracılığıyla yönlendirir. İşe, Boethius'tan Şans Tanrıçası ile ilişkisini yeniden değerlendirmesini istemekle başlar. Felsefe, Boethius'a Şans'ın kaypak olduğunu, keyfine göre bir gün gelip ertesi gün gittiğini hatırlatır. Boethius Şans'ı öğretmeni gibi görür, onun huyunu bilir. Şans, uzun bir süre Boethius'un yanında kalmıştır. Peki, Beothius'un onu dizinin dibine zincirlemek istemeye ne hakkı vardır? Felsefe Kadın, Şans'ı savunur:

> Niye sadece ben haklarımdan mahrum kalayım? Gökkubbe parlak günler getirebilir ve sonrasında onları koyu karanlığa çevirebilirken; yıllar yeryüzünü çiçek ve meyvelerle güzelleştirip sonra bulut ve ayazla çoraklaştırabilirken; deniz alımlı havayla denizciyi cezbedip sonrasında fırtınalarla onu ürkütebilirken neden ben insanların doymak bilmez arzusu nedeniyle yapımla hiç uyuşmayacak bir şekilde onlara bağlanayım?[42]

Felsefe Kadın değişimin olağan ve Şans'ın da buna hakkı olduğunu söyleyerek duruma yeni bir açıdan bakar. ("Bütün evren değişimdir," demişti Aurelius.) Boethius şimdiye kadar şanslıydı ama artık değil. Bu bir öfke nedeni olmamalı. Aslında Boethius bu kadar uzun süre Şanslı olduğu için müteşekkir olmalı ve onun kendisini terk etmesinin ardından sükunetini kazanmalıdır: "Hiç kimse, Şans tarafından terk edilmedikçe, asla güvende değildir."[43]

Felsefe Kadın, duruma yeni bir açıdan bakmak adına birkaç başka yöntem daha dener. Eşinin, oğullarının ve babasının her birinin kendisi için, kendi yaşamından daha değerli olduğunu ve hepsinin de hâlâ hayatta olduğunu belirtir. Talihsizliğin, açık bahttan daha yararlı olduğunu görmesine yardımcı olur; şansın yaver gitmesi, insanları daha fazlası için daha ihtiraslı yaparken, bahtsızlık onları güçlü kılar. Boethius'un hayal gücünü yükseklere, cennetlerin içerisine öyle bir çeker ki Boethius aşağıya, Dünya'ya bakıp onu zayıf bir nokta, üzerindeki insanları da kendi komik ve son

tahlilde beyhude isteklerini tüketen daha da biçare yaratıklar olarak görür. Boethius'a, zenginliğin ve şöhretin, barış ve mutluluk değil, sıkıntı ve açgözlülük getirdiğini kabul ettirir. Yeni bakış açısıyla eski varsayımlarına meydan okuduktan sonra, Boethius, en büyük dersi, yani Buda ve Aurelius'un yüzyıllar önce öğrettiği dersi özümsemek için artık hazırdır: "Siz öyle varsaymazsanız, hiçbir şey sefil değildir ve öte yandan, siz hoşnut olmadığınız müddetçe, hiçbir şey mutluluk getiremez."[44] Boethius, bu derse kulak verir vermez, zihninin hapishanesinden kurtulur. İç huzurunu yeniden kazanır, insanları yüzyıllar boyunca teselli edebilen kitap yazar ve ölümünü ağırbaşlılıkla karşılar.

Amacım, *Felsefenin Tesellisi*'nin Roma dönemine ait muhteşem bir popüler psikoloji örneği olduğunu ima etmek değil; asıl derdim, onun içgörü aracılığıyla sunduğu özgürlük öyküsünü sorgulamaktır. Bir önceki bölümde, bölünmüş benliğimizin bir filin üzerindeki insana benzediğini belirtmiştim ve biniciye yani bilinçli düşünceye çok fazla önem verdiğimizi söylemiştim. Felsefe Kadın, o devirde, bugünkü popüler psikoloji guruları gibi, biniciyi bilişsel bir içgörüye ve yeni bir açıdan bakmaya yönlendirir. Bununla birlikte, kendi yaşamınıza dair bu tür dramatik içgörüler gerçekleştirdiyseniz ve yönteminizi veya bakış açınızı değiştirmeyi başardıysanız bile, kendinizi üç ay sonra tam da başladığınız noktada bulabilirsiniz. Tezahür anları insanın yaşamını değiştirebilir,[45] ama çoğunun etkisi günler veya haftalar sonra geçer. Yani binici, değişmeye öylesine karar verip filin de bu değişime uymasını emredemez. Kalıcı değişim, ancak ve ancak fili yeniden eğitmekle mümkün olabilir ve bu da oldukça zordur. Nitekim popüler psikoloji programları insanlara yardımcı olmak konusunda başarılı olsalar da (ki bazen öyledirler) başarılarının nedeni ilk içgörü anı değil, sonraki aylar boyunca insanların davranışını değiştirecek yöntemler bulmalarındadır. Popüler psikoloji, insanları fili yeniden eğitmek için ne kadar süre gerekiyorsa o kadar programa tabi tutabilir. Bu bölüm, neden bu kadar çok filin kaygı ve karamsarlığa eğilim duyduğunu ve binicinin fili yeniden eğitirken kullanabileceği üç yöntemi anlatacaktır.

Hoşlanma-Ölçer

Fil dilindeki en önemli sözcükler "hoşlanma" ve "hoşlanmama" veya "yaklaşma" ve "çekilme"dir. En basit hayvan bile her an birtakım kararları almak zorundadır: Sola mı gideyim, sağa mı? Gitsem mi, dursam mı? Yesem mi, yemesem mi? Duygulara sahip olabilecek kadar karmaşık beyinleri olan hayvanlar, bu kararları, kafalarının içinde sürekli olarak işleyen bir hoşlanma-ölçerle herhangi bir çaba göstermeksizin, kendiliğinden alırlar. Yeni bir meyveyi tadan bir maymun şekerli bir duyum alıyorsa, hoşlanma-ölçer bunu "hoşuma gitti" olarak kaydeder. Bu nedenle maymun hoşnutluk hisseder ve hemen meyveyi ısırır. Eğer aldığı tat acı ise, bir hoşnutsuzluk ışığı yanar; maymunun o meyveden daha fazla yemesinin önüne geçer. Hangisinin lehinde ve aleyhinde olduğunu hesaplamasına ya da muhakeme yapmasına gerek yoktur. Sadece hoşnutluk ve hoşnutsuzluk anları vardır.

Bizim de her zaman çalışmakta olan bir hoşlanma-ölçerimiz vardır. Etkisi açıkça görünmez ama ayrıntılı deneyler, farkında olmasak da yaşadığımız her şeye dair bir hoşlanma-hoşlanmama tepkimiz olduğunu göstermektedir. Örneğin, "duygulanımsal hazırlama" olarak bilinen bir deneyin katılımcısı olduğunuzu farz edin. Bir bilgisayarın karşısında oturmakta ve ekranın ortasındaki bir noktaya bakmaktasınız. Her birkaç saniyede bir noktanın üzerinde bir sözcük parlamaktadır. Yapmanız gereken tek şey, sözcük (bahçe, umut, eğlence gibi) iyi veya hoşa giden bir anlama sahip ise sol elinizle, (ölüm, zorbalık, sıkıntı gibi) kötü veya hoşa gitmeyen bir anlama sahip ise sağ elinizle herhangi bir tuşa basmanızdır. Kolay görünüyor ama kendinizi, nedenini bilmeden, bazı sözcükler üzerinde bir anlığına tereddüt ederken yakalarsınız. Bilgisayar değerlendirdiğiniz hedef sözcüğü ekranda göstermeden hemen önce, bir saniyeden de kısa bir süreliğine noktanın tam sağında size fark ettirmeden bir başka kelime daha gösterir. Bu sözcükler eşikaltı düzeyinde (sizin farkındalık seviyenizin altında) sunulsa da, sezgisel sisteminiz o kadar hızlıdır ki, onları bir hoşlanma-ölçer puanlaması ile okur ve öyle tepki verir. Eşikaltı sözcük *korku* ise, onu hoşlanma-ölçerinize olumsuz olarak kaydededer ve sizde az

da olsa hoşnutsuzluk duygusu uyandırır. Kısa bir an sonra, *sıkıntı* sözcüğünü gördüğünüzde, sıkıntının kötü bir şey olduğunu daha hızlı bir şekilde dile getirirsiniz. Korku sözcüğüyle, sıkıntıya ilişkin olumsuz değerlendirmemiz kolaylaşmış ya da buna hazırlanmışsınızdır. Bununla birlikte, eğer *korku* sözcüğünü izleyen sözcük *bahçe* ise, bahçenin iyi bir şey olduğunu söylemek için daha fazla süreye ihtiyacınız olur; çünkü hoşlanma-ölçeriniz kötüden iyiye geçmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyar.[46]

1980'lerde duygulanımsal hazırlamanın keşfedilmesi, psikolojide dolaylı ölçüm dünyasının kapılarını açar. Artık biniciyi es geçip, doğrudan fil ile konuşmak mümkün olur. Ancak filin her söylediğinden hoşlanmayabiliriz. Bu deneye farklı bir açıdan yaklaşıp eşikaltındaki sözcükleri göstermek yerine, koyu ve açık tenli insanların yüzlerinin fotoğraflarını kullansak neler olabilir? Araştırmacılar, yaşı, sınıfı ve politik yaklaşımı ne olursa olsun her Amerikalının koyu tenli yüzlere veya Afroamerikan kültürüyle ilişkili diğer resimlere ve sözcüklere ani bir biçimde olumsuz tepki verdiğini ortaya çıkarmıştır.[47] Siyahilere karşı önyargılı olmadığını belirten insanlar, ortalama olarak, elbette daha hoşgörülü olurlar. Velâkin belli ki, binici ve filin görüşleri çelişiyor (Kendi filinizin görüşünü öğrenmek isterseniz: www.projectimplicit.com). Bu arada çoğu Afroamerikan da beyaz tenliler gibi bu gizli önyargıyı taşıyor ve sadece pek azı koyu tenlilere ve isimlere karşı samimi bir yakınlık hissediyor. Ancak resme bütünüyle bakarsak Afroamerikanlar'ın her iki tarafa da örtülü bir önyargı içinde olmadıkları görülür.

Brett Pelham, bir çalışmasında kişinin hoşlanma-ölçerini tetikleyenin kendi adı olduğunu keşfeder;[48] ancak bu keşif eylem halindeki hoşlanma-ölçerin en tuhaf göstergelerinden biridir. Adınıza benzeyen bir sözcüğü gördüğünüzde veya duyduğunuzda, hissettiğiniz küçük bir hoşlanma anı bunun iyi bir şey olduğunu düşünmenizi sağlar. Mesela Dennis adındaki bir erkek, meslekleri değerlendirdiğinde, olasılıkları zihninde tartar: "Avukat, doktor, bankacı, dişçi (*dentist*)... dişçi ... dişçi... Bu kelime bir şekilde iyi *hissettiriyor.*" Gerçekten de, diğer isimlere kıyasla Dennis veya Denise isminde daha fazla dişçi (*dentist*) vardır. Lawrence adındaki erkekler ve La-

urie adındaki kadınlar, hukukçu (*lawyer*) olmaya daha eğilimlidir. Louis ve Louise adındaki kişiler Louisiana veya St. Louis'e; George ve Georgina ismindekiler de Georgia'ya yerleşmeye daha eğilimlidirler. İnsanların kendi adlarıyla olan benzerliklerden hareketle yaptıkları tercihler evlilik kayıtlarında da görülür: İnsanlar, kendi adlarına benzer isimli kişilerle evlenmeye biraz daha fazla eğilimlidir. Hatta kimi zaman benzerlik sadece ismin ilk harfinin ortak olmasıyla sınırlı kalabilir. Pelham bulgularını benim çalıştığım akademik bölüme sunduğunda, odadaki evli kişilerin çoğunun bu iddiayı haklı çıkarması beni hayrete düşürmüştü: Jerry ve Judy, Brian ve Bethany ve benzerlik listesinin birinci sırasında ben ve eşim vardı (Jon ve Jayne).

Ne olacağımız, nerede yaşayacağımız ve kiminle evleneceğimiz gibi üç hayati kararı alırken pek çoğumuzun isimler gibi önemsiz bir şeyden (az da olsa) etkilenmesi Pelham'ın çalışmasının sarsıcı bir sonucu olabilir. Yaşam gerçekten de onu nasıl kabul ediyorsak öyledir ama bu kabul hızlı ve istemdışı bir şekilde gerçekleşir. Fil içgüdüsel olarak tepki verir ve biniciyi yeni bir hedefe doğru yöneltir.

Olumsuzluk Önyargısı

Klinik psikologların söylediğine göre genelde iki tür insan terapiye ihtiyaç duyuyor: gerilmeye ihtiyacı olanlar ve gevşetilmeye ihtiyacı olanlar. Nitekim daha düzenli, daha otokontrollü ve kendi geleceğine dair daha sorumlu olmak üzere yardım arayan her hastaya karşılık; gevşemeyi ve hafiflemeyi uman, önceki gün toplantıda söylenen aptalca şeyler sonucunda veya yarınki öğle yemeği randevusunda muhtemel bir ret cevabı karşısında daha az üzüntü duymaya çalışan, bir bekleme odasını dolduracak kadar insan vardır. Görüldüğü üzere çoğu insan için, filin gördüğü pek çok şey kötüdür veya yeterince hoş değildir.

Filin bu menfi hali, akla yatkın görünüyor. Bir balığın zihnini tasarlıyor olsaydınız onun tehditlere verdiği tepki kadar fırsatlara da güçlü bir tepki vermesini ister miydiniz? Asla. Yiyecek sinyali veren bir işareti kaçırmanın büyük bir maliyeti yoktur; zira denizde başka yiyecekler de vardır ve bu kusur, onun açlıktan ölmesine neden olmaz. Ancak yakınlardaki yırtıcı bir hayvanın sinyallerini fark etmemenin bedeli yıkıcı olabilir. Balık diğer hayvanın midesine indi-

ğinde, genlerinin de sonu gelmiştir. Elbette, evrimin bir tasarımcısı yoktur. Ama doğal seçilimle oluşan zihinler bize tasarlanmış gibi görünmektedir; çünkü genellikle ekolojik konumlarına göre esneklik gösterirler (bir tasarımcı olmaksızın doğal seçilimin nasıl tasarladığını görmek için Steven Pinker'a[49] bakınız). Hayvanların yaşamındaki bazı küçük ortaklıklar bile, türler arasında tasarım ilkeleri olarak adlandırabileceğimiz benzerlikler yaratır. Örneğin, "kötü iyiden güçlüdür" ilkesi bir tasarım ilkesidir. Tehditlere ve nahoş durumlara verilen tepkiler, fırsatlara ve keyifli şeylere verilen tepkilere kıyasla daha hızlı, daha güçlüdür ve engellenmeleri daha zordur.

"Olumsuzluk önyargısı"[50] olarak adlandırılan bu ilke, psikolojinin her alanında kendini gösterir. Bir evli çiftin ilişkisinde, hassas ya da yıkıcı bir olayın neden olduğu hasarı ancak en az beş iyi veya yapıcı eylem telafi eder.[51] Finansal işlemlerin getirisinden veya kumarda kazanılan paradan duyulan haz, aynı miktarı kaybetmekten duyulan acıdan daha azdır.[52] İnsanların bir kişinin karakterini değerlendirirken, bir cinayetin bedelinin yirmi beş kişinin hayatını kurtarmakla ödenebileceğini düşündükleri ortaya çıkmıştır.[53] Bir yemeğin hazırlanışında tek bir hamamböceği anteni onu kolayca mundar edebilirken, yemeğin bundan arınması oldukça zordur. Psikologlar insan zihninin kötü şeylere, eşdeğer iyi şeylerden daha hızlı, daha güçlü ve inatçı bir şekilde tepki verdiğini tekrar tekrar keşfediyorlar. Zihnimiz tehditleri, ihlalleri ve terslikleri bulma ve bunlara tepki vermeye göre şekillendiğinden, her şeyin iyi tarafını görme isteğimizi kolayca hayata geçiremiyoruz. Ben Franklin'in dediği gibi: "En büyük Sağlık durumuna, en küçük Hastalık durumundan daha duyarlı değiliz."[54]

Karşıt sistemler bir denge noktasına ulaşmak üzere birbirlerini iter ama her zaman şaşmaz bir denge noktası vardır. Hayvan yaşamının bir başka tasarım ilkesi de bu olabilir. Mesela, kolumuzu hareket ettirdiğimizde, bir kas kümesi onu uzatmakta, bir diğeri de çekmektedir. Her ikisi de her zaman hafifçe gergin ve harekete geçmeye hazırdır. Kalp atış ve nefes alış hızımız organlarımızı zıt yönde iten iki altsistemden oluşan bağımsız bir sinir sistemi tarafından düzenlenmektedir: Sempatik sinir sistemi vücudumuzu "mücadele

etmek veya kaçmak" için hazırlarken parasempatik sinir sistemi bizi sakinleştirir. Her ikisi de her zaman değişik oranlarda etkindir. Neticede, olumlu duyguları başlatan ve harekete geçmemizi sağlayan yaklaşma sistemi ile olumsuz duyguları başlatan ve geriye çekilmemizi veya kaçınmamızı sağlayan çekilme sistemi karşıt güdülenim sistemleridir ve davranışlarımızı yönetirler. Her iki sistem de her zaman etkindir, çevreyi gözler ve kararsızlık hissettiğimizde olduğu gibi, aynı anda karşıt güdüler üretebilirler.[55] Ama hangi yöne hareket edeceğimizi belirleyen şey, göreli dengelerdir. (Hoşlanma-ölçer bu dengeleme süreci ve onun anlık gelgitlerini anlatan bir benzetmedir). Bu denge bir anda bozulabilir. Örneğin, sırf meraktan trafik kazasının yaşandığı yere yaklaşırsınız ama sizin için hiç de sürpriz olmamasına rağmen yerdeki kanı gördüğünüzde dehşet içinde geri çekilirsiniz. Tanımadığınız biriyle konuşmak istiyorsunuzdur ama ona yaklaştığınızda aniden kendinizi felç geçirmiş gibi hissedersiniz. Çekilme sistemi hızla tam güce erişir ve daha yavaş ve genelde daha zayıf olan yaklaşma sisteminin yerini alır.[56]

Çekilme sisteminin bu denli hızlı ve zorlayıcı olmasının bir nedeni, yeni bilginin deneyimini ilk elden yaşıyor olmasıdır. Göz ve kulaklardan çıkan sinirsel dürtülerin tümü önce beyindeki bir tür merkezi kumanda istasyonu olan talamusa gider. Sonra talamustan, korteksteki özel duyu işleme alanına ulaşır ve ön kortekse aktarılır. Burada diğer üst zihinsel süreçler ve devam etmekte olan bilinç akışınız ile bütünleşir. Bu sürecin sonunda, önünüzde tıslayan yılanın farkına vardığınızda, kaçma kararı alır ve bacaklarınıza harekete geçme komutu verirsiniz. Sinirsel dürtüler, saniyede sadece otuz metre hızla hareket ettiği için, karar alma süreci de dahil aslında oldukça uzun olan bu yolu kat etmek en fazla bir iki saniye sürer. Bu nedenle sinirsel bir kısayol, gerçekten de pek çok avantaj sağlar. Bu kısayolun adı amigdaladır. Amigdala, talamusun hemen altında, talamustan akan işlenmemiş bilgi nehrine dalar ve geçmişte tehlike ile ilişkilendirilmiş örneklere tepki verir. Amigdala beyin kökünün mücadele veya kaçma tepkisini etkinleştiren bölümü ile doğrudan bağlantı içindedir ve eğer amigdala bir tıslama sesi gibi daha önceki korku olayının parçası olan bir örnek bulursa, vücuda kırmızı alarm verir.[57]

Daha önce böyle bir şey yaşamıştınız, değil mi? Bir odada yalnız olduğunuzu ve arkanızdan bir ses geldiğini veya bir korku filmi izlerken sizi uyaracak bir müzik olmadan bıçaklı bir manyağın perdeye daldığını düşünün; muhtemelen çok korkarsınız ve kalbiniz yerinden fırlayacak gibi olur. Vücudunuz, saniyenin onda biri içinde (kestirme amigdala yolu aracılığıyla) korkuyla tepki göstermiş ve sonraki onda dokuzunda da (daha yavaş olan kortikal yol aracılığıyla) olaya bir anlam vermeye çalışmıştır. Amigdala elbette bazı olumlu bilgileri de kaydeder; fakat beyin lezzetli bir yemek veya muhtemel bir eş konusunda sizi anlık olarak bilgilendirecek eşdeğer bir yeşil alarm sistemine sahip değildir. Bu tür değerlendirmeler bir veya iki saniye alabilir. İşte yine, kötü olanın iyiden daha güçlü ve daha hızlı olduğunu görüyoruz. Binici henüz yol üzerindeki yılanı görmeden fil tepki gösterir. Siz ne kadar kendi kendinize yılanlardan korkmadığınızı söyleseniz de, filiniz korkar. Korkarak şahlandığında ise yere düşen yine siz olursunuz.

Amigdalayla ilgili son bir husus daha var: Amigdala tehlikeye bir tepki vermek üzere sadece beyin köküne ulaşmakla kalmaz, düşüncenizi değiştirmek için ön kortekse de ulaşır. Böylece bütün beyni geri çekilmeye zorlar. Duygular ile bilinçli düşünceler arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Söylediğiniz saçma bir şey üzerine düşündüğünüzde olduğu gibi düşünceler duygulara, aynı şekilde duygular da düşüncelere neden olur. Ama duygular bunu yaparken zihinsel filtreleri besler ve müteakip bilgi işleme sürecini yönlendirir. Bir korku yaşadıktan sonra, başka tehditlere karşı daha uyanık hale geliriz yani artık dünyaya, belirsiz olayları olası tehlikeler olarak yorumlayan bir filtreden bakmaya başlarız. Birisine kızdığınızda, sizi kızdıran kişinin söylediği veya yaptığı her şeyi bir hakaret veya haddi aşma olarak algılamanıza neden olan bir filtre oluşur. Hüzünlü bir duygu durumu, sizi bütün zevklere ve fırsatlara karşı köreltir. Ünlü bir depresifin dediği gibi "Dünyanın bütün alışkanlıkları bana nasıl da sıkıcı, bozuk, donuk ve fuzuli görünüyorlar."[58] Böylece Hamlet, Marcus Aurelius'tan alıntı yaparak "Zaten dünya ne iyidir ne kötü, düşüncenize bağlıdır iyilik ve kötülük"[59] dediğinde haklıdır. Ama Hamlet bir şeyi unutmuştur: Düşüncelerin her

şeyi kötüleştirmesine neden olan şey, aslında sahip olduğu olumsuz duygulardır.

Genetik Piyango

Hamlet gerçekten de şanssız bir adamdı. Amcası ve annesi, kral olan babasını öldürmek için komplo kurmuşlardı. Ancak bu kötü komplo nedeniyle yaşadığı uzun ve derin sıkıntı onun başka bir açıdan da şanssız olduğunu ortaya koymaktadır: O, doğası gereği karamsardı.

İnsan kişiliğinin doğanın ve yetişmenin birlikte bir ürünü olduğu her daim geçerli olan bir gerçektir. Ama doğanın, birçok insanın anladığından daha büyük bir rol oynadığı da doğrudur. Tek yumurta ikizleri olan Daphne ve Barbara'yı ele alalım. Londra'nın dışında yetişmiş, her ikisi de belediyede çalışmak üzere okulu on dört yaşında bırakmış, gelecekteki eşleriyle kasabalarının dans salonunda on altı yaşlarındayken tanışmış, aynı anda düşük yapmış ve sonra her biri iki oğlan ve bir kız çocuğu doğurmuştur. Kan ve yükseklik gibi birçok benzer şeyden korkmuş ve eşine az rastlanır alışkanlıklar sergilemişlerdir; her ikisi de kahveyi soğuk içmiş, burnunu avucuyla yukarı ittirme huyu edinmiş ve buna "kıstırma" adını vermişlerdir. Bunların hiçbiri şaşırtıcı değil, ta ki Daphne ve Barbara'yı henüz bebekken farklı ailelerin evlat edindiğini ve birbirlerinin varlığından kırk yaşında buluşuncaya kadar haberdar olmadıklarını öğreninceye kadar. Gün gelip buluştuklarındaysa, kıyafetleri de neredeyse tıpatıp aynıymış.[60]

Bu tür rastlantısal bağlar, doğumda birbirlerinden ayrılan tek yumurta ikizleri arasında yaygındır ama aynı şekilde doğumdan sonra birbirlerinden ayrılan çift yumurta ikizlerinde bunlara rastlanmaz.[61] Tek tek özelliklerinin tümü incelendiğinde, aynı anne karnında yan yana dokuz ay geçirmelerine rağmen genleri aynı olan tek yumurta ikizlerinin, genlerinin sadece yarısı aynı olan çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirlerine benzediği görülmüştür. Bu şu anlama gelir: İkizlerin neredeyse tüm özelliklerinde genlerin mutlak etkisi vardır. Bu özellikler, zekâ, dışa dönüklük, korkaklık, dinsellik, politik eğilim, caz sevgisi veya baharatlı yiyeceklerden hoşlanmama olabilir ve tek yumurta ikizleri bu özelliklerde çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirlerine benzer. Üstelik bu durum, doğduktan

hemen sonra ayrılsalar bile değişmez.[62] Genler bir kişinin yapısını belirleyen şablonlar değildir; genleri daha çok, kişiyi yıllar içinde oluşturan *tarifler* olarak ele alabiliriz.[63] Tek yumurta ikizleri aynı tariften oldukları için, beyinleri de aynı olmasa da oldukça benzerdir ve bu benzer beyinler benzer durumlarda benzer davranışlar sergilemektedir. Öte yandan, çift yumurta ikizleri iki farklı tariften yapılmıştır ve yönergelerinin yarısı ortaktır. Yani bu ikizler birbirlerine yüzde 50 oranında benzemezler; farklı ailelerden gelen farklı bireyler gibi tamamıyla farklı beyinlere ve bu nedenle farklı kişiliklere sahiptirler.[64]

Daphne ve Barbara'nın adı "komik ikizler"e çıktı. Çünkü her ikisi de cümlenin ortasında kahkahaya boğulabilen neşeli kişilerdi. Genetik piyango onlara vurmuş; beyinleri dünyadaki iyiyi görmeye yapılanmış. Buna karşın, diğer ikiz çiftler, doğuştan karanlık tarafı görmeye meyilliydiler. Aslında, kişiliğin kalıtıma en çok bağlı yanlarından biri mutluluk duygusudur. İkizler üzerinde yapılan araştırmalar, genellikle insanların ortalama mutluluk düzeylerindeki bütün değişimin yüzde 50 ila 80'inin yaşam deneyimlerinden ziyade genlerindeki farklılıklarla açıklanabildiğini ortaya koymaktadır.[65] (Bununla birlikte, yaşamdaki neşe veya depresyon evreleri genellikle yaşanan olayların bir kişinin duygusal yatkınlığı ile nasıl bir etkileşim içinde olduğuna bakılarak anlaşılmalıdır).

Bir kişinin ortalama veya tipik mutluluk düzeyi, o kişinin "duygulanımsal tarzı"dır. ("Duygulanım" duygunun hissedilen veya yaşanan kısmıdır). Duygulanımsal tarzınız sizin yaklaşma sisteminiz ile çekilme sisteminiz arasındaki her günkü güç dengesini yansıtır ve bu dengenin şifresi alnınızda saklıdır. Beyin dalgalarıyla ilgili çalışmalar uzun bir zaman önce, birçok insanın ya sağ ön kortekste ya da sol ön kortekste daha fazla etkinlik gösterdiğini, yani bir asimetri sergilediğini göstermişti. 1980'lerin sonlarında, Wisconsin Üniversitesi'nden Richard Davidson bu asimetrilerin bir insanın olumlu ve olumsuz duygular yaşamaya yönelik genel eğilimleri ile ilişkili olduğunu keşfetti. Alnın sol tarafındaki beyin dalgası daha aktif olan kişiler, sağ tarafta daha fazla faaliyet sergileyenlere göre, gündelik yaşamlarında daha fazla mutluluk, daha az korku, endişe ve utanç duymaktadır.

Daha sonraki araştırmalar, bu "sol odaklı" kortikallerin depresyona daha az maruz kaldığını ve olumsuz deneyimlerden daha hızlı sıyrıldığını gösterdi.[66] Sol ve sağ odaklı kortikaller arasındaki fark, bebeklerde bile görülebilmektedir: Sağ tarafında daha fazla faaliyet görülen on aylık bebekler annelerinden kısa bir süre ayrıldıklarında ağlamaya daha eğilimli olmaktadır.[67] Nitekim, bebeklikteki bu fark, yetişkinlikte de kişiliğin bir parçası olmaya devam eder.[68] Alınlarının sağ tarafında çok daha fazla faaliyet gösteren bebekler, çocukluklarında yeni durumlar karşısında daha sıkılgandır; ergenlikte de karşı cinsle arkadaşlıklarında ve sosyal faaliyetlerde daha korkak olma eğilimindedirler. Nihayetinde yetişkin olduklarında, rahatlamak için psikoterapiye daha fazla ihtiyaç duyarlar. Genetik piyangoda kaybetmiş kişiler olarak, bütün yaşamları boyunca aşırı etkin çekilme sistemine karşı mücadele edeceklerdir. Olumsuz duygulanımsal tarza sahip olan bir arkadaşım bir keresinde, yaşamıyla ilgili sızlanırken, bir arkadaşı başka bir kente taşınmasının ona iyi geleceğini söyledi. Cevabı şöyleydi: "Hayır, ben hiçbir yerde mutlu olamam." John Milton'un Marcus Aurelius'tan alıntısı tam da buraya denk düşüyor: "Zihin kendi yerindedir ve kendi başına bir cehennemden cennet, bir cennetten cehennem yaratabilir."[69]

Beyninizi Tarayın

Hangi ifade kümesi sizi daha iyi anlatır?
A Kümesi:

- Eğlenceli olduğunu düşünürsem her zaman yeni bir şeyi deneme isteği duyarım.
- Bir şey elde etme şansı görürsem doğrudan onun üzerine gitmek isterim.
- Başıma iyi şeyler geldiğinde bu beni yoğun bir şekilde heyecanlandırır.
- Çoğu zaman anlık kararlarla hareket ederim.

B Kümesi:
- Hata yapmaktan kaygı duyarım.
- Eleştiri veya azarlama beni oldukça yaralar.
- Önemli bir konuda başarısız olduğumu düşünürsem kaygı duyarım.
- Arkadaşlarıma kıyasla daha endişeli biriyimdir.

Kendilerini A kümesine uygun gören kişiler, yaklaşma yönelimli bir tarza sahiptirler ve ortalama olarak alınlarının sol tarafında daha fazla kortikal faaliyet bulunur. B kümesini daha uygun bulanlar, çekilme eğilimli bir tarza ve ortalama olarak sağ tarafta daha fazla kortikal faaliyete sahiptirler.
(Uyarlanan ölçek: Carver & White, 1994. Copyright ©1994 Amerikan Psikoloji Derneği. Uyarlama için izin alınmıştır.)

Zihninizi Nasıl Değiştirirsiniz?

Tek yumurta ikizi bir erkek kardeşim olsaydı, muhtemelen kötü giyiniyor olurdu. Alışverişten her zaman nefret ettim ve doğru düzgün sadece altı renk bildim. Tarzımı değiştirmeyi birkaç kez denedim; hatta kadınların beni alışverişe götürmelerine de razı oldum ama hiçbir işe yaramadı. Her defasında hızla, 1980'li yıllarda yerleşiklik kazanmış, aşina olduğum tarza geri döndüm. Yalnızca irade gücüyle, kendim olmadığım bir şey olmaya yani değişmeye karar vermek öyle kolay bir şey değildi. Bunun yerine, değişmenin daha dolaylı bir yolunu buldum: Evlenmek. Şimdi güzel giysilerle dolu bir gardolabım, yakıştığını düşündüğüm birkaç çift seçeneğim ve değişiklik öneren bir tarz danışmanım var.

Aynen kıyafet tercihlerinizde uyguladığınız gibi duygulanımsal tarzınızı da değiştirebilirsiniz ama az önce belirttiğimiz gibi, bunu yalnızca irade gücüyle yapamazsınız. Mevcut düşünce dağarcığınızı değiştirecek bir şey yapmanız gerekir. Bunu gerçekleştirmenin en iyi üç yolu (ilk ikisi kalıcı etki yapmak üzere) meditasyon, bilişsel terapi ve SSRI grubu ilaçlardır. Bunların üçü de fili ikna etmeye çalıştığından, etkili yöntemlerdir.

Meditasyon

Kaygıyı azaltan, memnuniyeti artıran ve günde bir kez alınan bir ilaç olduğunu öğrendiniz. Bu ilacı alır mıydınız? Aynı zamanda, çok çeşitli olumlu yan etkileri olduğunu farz edin: artan özsaygı, empati ve güven sağlıyor, hatta belleği de geliştiriyor olsun. İlacın bir de doğal olduğunu ve hiçbir maliyetinin olmadığını farz edin. Herhalde bu ilacı kaçırmazdınız.

Böyle bir ilaç elbette var. Bu ilacın adı meditasyon.[70] Yıllar önce birçok dini geleneğin keşfettiği meditasyon, Hindistan'da Buda'dan da önce kullanılmaktaydı. Meditasyonu Batı medeniyetiyle tanıştıran ise Budizm olmuştur. Meditasyonun birçok türü olmasına rağmen tümünün tek bir ortak noktası vardır: Dikkati, zihnin tahlil etme faaliyetini bilinçli bir şekilde durdurma yoluyla toplamak.[71] Kulağa kolay geliyor: İstediğiniz gibi hareketsiz oturun ve bilincinizi sadece nefes alış verişinize ya da bir sözcüğe ya da bir resme odaklayın ve bilincinizde başka sözcüklerin, düşüncelerin ya da resimlerin ortaya çıkmasına izin vermeyin. Kulağa ne kadar kolay gelse de başlangıçta zor olabilir ve meditasyon öğrencileri ilk haftalarda tekrar tekrar yaşanan başarısızlıklarla alçakgönüllülüğü ve sabrı öğrenir. Meditasyonun amacı istemdışı düşünce süreçlerini değiştirmek, böylece de fili terbiye etmektir. Ancak bağlar koparıldığında fil terbiye edilmiş olur.

Köpeğim Andy'nin iki güçlü bağı var ve evde yaşanan her şeyi bunlar aracılığıyla yorumluyor: et yemek ve yalnız bırakılmamak. Eşim ve ben giriş kapısının yakınında durursak, tedirgin oluyor. Anahtarları alıp kapıyı açar ve "uslu dur" dersek, kuyruğu, başı ve hatta kalçaları yere doğru dokunaklı bir şekilde düşüyor. Ama sonra "Andy, gel oğlum" dersek, neşeyle heyecanlanıp bizden önce dışarı çıkıyor. Andy'nin yalnız bırakılma korkusu, onun gün boyunca birkaç kez kaygı duymasına, yani yalnız bırakıldığında umutsuz geçen birkaç saat ve yalnızlığının her sona erişinde neşe dolu bir iki dakika yaşamasına neden oluyor. Andy'nin sevinçlerini ve acılarını eşimin ve benim yaptığım seçimler belirliyor. Kötü olanın iyi olandan daha güçlü olduğu tespitine dönersek Andy'nin kavuşmanın mutluluğundan çok, ayrılığın acısını hissettiğini söyleyebiliriz.

Birçok insanın Andy'ninkinden çok daha fazla bağı vardır. Ama Budizm'e göre, insan psikolojisi birçok açıdan Andy'ninkine benzer. Sözgelimi Rachel, saygı görmek istediği için, saygısızlık göstergelerine karşı daima daha duyarlıdır ve saygısızlık olarak değerlendirilebilecek bir olay yaşadığında günlerce bunun acısını çeker. Saygı görmek hoşuna gider ama ortalama olarak saygısızlığın neden olduğu acı, saygı gördüğünde yaşadığı iyi hislerden daha güçlüdür. Mesela, Charles daha fazla para sahibi olmak istemektedir ve bunun için sürekli olarak fırsat kollar: Para cezaları, kayıplar ya da beklediğinden daha az kazandıran ticari işlemler sonrasında uykusu kaçmaktadır. Rachel'ın örneğindeki gibi, kayıplar kazançlardan daha büyük görünür, yani Charles'ın varlığı düzenli bir şekilde artsa dahi, paraya ilişkin düşünceler ona, ortalama olarak, mutluluktan çok mutsuzluk verecektir.

Buda için bu bağlar bir rulet oyunu gibidir: Tekerleği bir başkası çevirmektedir ve oyun hilelidir. Oynadıkça daha çok kaybedersiniz. Kazanmanın tek yolu masadan kalkmaktır. Yaşamın iniş çıkışlarına aşırı duyarlı olmayı engellemek için atacağınız tek adım, meditasyon ve zihni terbiye etmektir. Kazanmanın hazzından vazgeçmek kaybetmenin yoğun acılarından kurtarır.

Kitabın beşinci bölümünde, pek çok insana göre bunun iyi bir değiş tokuş olup olmadığını sorgulayacağım. Geldiğimiz bu noktada önemli olan husus, Buda'nın yaptığı psikolojik keşiftir ve hem kendisinin hem de takipçilerinin bu keşfi bir felsefe ve dinle içselleştirmesidir. Takipçileri, Buda'nın bu buluşunu, farklı inançlara sahip olanlara ya da hiçbir inancı benimsemeyenlere büyük bir içtenlikle öğrettiler. Bu sırada, meditasyonun fili terbiye ettiğini ve sakinleştirdiğini keşfettiler. Birkaç ay boyunca her gün meditasyon yapmanız, kaygılarınızın, olumsuz ve haris düşüncelerin sıklığının önemli ölçüde azalmasını, böylece de duygulanımsal tarzınızın iyileşmesini sağlar. Buda'nın da dediği gibi "İnsan yalnızlıktaki sükuneti bilince ve bunun zevkine varınca, korkularından ve günahlarından arınır."[72]

Bilişsel Terapi

Meditasyonun yaşamla ilgili sorunlarımıza getirdiği çözümler, Doğu kültürünün özelliklerini taşır. Çinli filozof Lao Tzu, Buda'dan da önce, bilgeliğe giden yolun dingin eylemsizlikten, tutkudan arındırılmış bekleyişten geçtiğini söylemiştir. Batı kaynaklı yaklaşımlar ise aynı sorunları çözmek için genellikle alet çantasını açar ve bozuk olan şeyi tamir etmeye çalışır. Felsefe Kadın'ın argümanları ve yeniden yorumlama yöntemi de bu yaklaşım tarzına benzer. Bu çok kullanışlı alet çantası, 1960'larda Aaron Beck tarafından baştan aşağı yenilendi.

Pensilvanya Üniversitesi'nde bir psikiyatrist olan Beck, "insanın babası çocuktur" diyen Freudyen yaklaşımla eğitilmişti. Size sıkıntı veren her neyse kaynağı çocukluğunuzda yaşadığınız olaylardır ve kendinizi değiştirmenin tek yolu baskılanmış anıları deşmek, bir teşhise varmak ve çözülmemiş çatışmalar üzerinde çalışmaktır. Ancak Beck, bilimsel literatürde veya kendi klinik pratiğinde bu yaklaşımın depresif hastalar için geçerli olduğuna dair çok az kanıt bulabilmiştir. Depresif hastalarına, yaşadıkları haksızlıkları ve kendilerini eleştirmeleri için daha fazla alan tanıdıkça, kendilerini daha kötü hissettiklerini keşfetmiştir. Ama 1960'ların sonlarında, Beck standart pratikten ayrılıp Felsefe Kadın gibi, hastaların akıldışı düşüncelerinin ve serzenişlerinin meşruiyetini sorguladığında hastaların çoğunun iyileştiğini görmüştür.

Beck şansını denedi ve başardı. Depresif kişilerin karakteristik özelliği olan bozulmuş düşünce süreçlerini ayrıntılarıyla ortaya çıkardı ve hastalarını bu düşüncelerin farkına varmak ve onlara meydan okumak konusunda eğitti. Freudyen meslektaşları Beck'in, depresyon belirtilerini yarabandı ile iyileştirdiğini düşünerek onu küçümsedi. Onlara göre Beck, hastalığın alttan alta devam etmesine göz yumuyordu. Ama cesareti ve ısrarı işe yaradı. Beck nihayetinde depresyon, kaygı (anksiyete) ve başka birçok sorunu en iyi şekilde iyileştiren bilişsel terapiyi kurdu.[73]

Kitabın son bölümünde belirttiğim gibi, akıl yürütme yöntemine başvururken amacımız genellikle gerçeğe ulaşmaktan çok, (filin, yani bizim içimizde bulunan) derin ve sezgisel inançları destekleyecek argümanlar uydurmaktır. Örneğin, depresif kişilerin kalben

inandıkları, birbiri ile ilişki halinde olan üç inanç vardır. Bunlar Beck'in keşfettiği bilişsel "depresyon üçlü"sü olarak bilinir: "hiçbir işe yaramıyorum", "içim daralıyor" ve "yarından ümidim yok". Depresif bir insanın zihni, özellikle de işler yolunda gitmediğinde, bu olumsuz inançları destekleyen istemdışı düşünceler ile dolar. Düşüncedeki bu çarpıklıklar, çeşitli hastalarda büyük benzerlik gösterdiği için Beck onları böyle adlandırmıştır. Kızı gözünün önünde düşüp başını çarptığında kendini kötü hisseden bir babayı düşünün; anında kendisini şu düşüncelerle kamçılar: "Ben korkunç bir babayım" (bu "kişiselleştirme" olarak adlandırılır, diğer bir deyişle kişi yaşanan olayı basit bir tıbbi olay olarak görmektense, kendisiyle ilgili değerlendirme yapabileceği bir durum gibi görür); "Neden çocuklarıma hep böyle korkunç şeyler yapıyorum?" ("daima/asla" şeklindeki ikili düşünce ile birleştirilmiş "aşırı genelleme"); "Şimdi bir beyin travması geçirecek" ("büyütme"); "Herkes benden nefret edecek" ("keyfi çıkarsama" veya veri olmaksızın bir sonuca varma).

Depresif kişiler geribesleme döngüsüne yakalanmışlardır. Bu döngüde çarpık düşünceler olumsuz duygulara neden olur, bu da düşünceyi daha da çarpıtır. Beck düşünceleri değiştirerek döngüyü kırabileceğimizi keşfetmiştir. Bilişsel terapinin büyük bölümü düşüncelerin farkına varmak, yazmak, çarpıklıkları adlandırmak ve sonra da alternatif ve daha doğru düşünme yolları bulmak üzere hastaları eğitmekten ibarettir. Haftalarca süren eğitimle hastaların düşüncesi daha gerçekçi hale gelir; geribesleme döngüsü kırılır ve hastaların kaygısı veya depresyonu azalır. Bilişsel terapi, fille bir tartışma içine girerek onu hemen yenmeye çalışmak yerine, biniciye filin nasıl eğitileceğini öğrettiği için işe yarayan bir yöntemdir. Terapinin ilk gününde, binici kendisini filin idare ettiğinin ve filin korkularının onun bilinçli düşüncelerini yönettiğinin farkında bile değildir. Zamanla, hasta bir yöntem uygulamayı öğrenir; bunlar kendiliğinden gelişen düşüncelere karşı mücadele etmek ve bütün gün yatakta yatıp durmaktansa gidip bir gazete alıp gelmek gibi basit işlere girişmektir. Bu işler, çoğu zaman bir ev ödevi gibi günlük olarak yapılmak üzere verilir. (Fil, en iyi gündelik pratik sonucunda öğrenir; haftada bir kez terapisti ziyaret etmek yeterli değildir). Hasta,

yeniden yorumladığı her bir durum ve yaptığı her basit iş için küçük bir ödül alır; küçük bir rahatlama ve zevk anı yaşar. Yaşanılan her zevk anı ise file verilen bir yerfıstığı misali yeni bir davranışa teşvik niteliğindedir. Mücadele ettiğiniz filiniz, öfkeli veya korkmuşsa onu alt edemezsiniz ama davranışçıların dem vurduğu gibi yavaş yavaş biçimlendirerek kendiliğinden düşünceleri ve duygulanımsal tarzınızı süreç içinde değiştirebilirsiniz. Doğrusu birçok terapist, bilişsel terapi yöntemlerini doğrudan davranışçılık alanından ödünç aldıkları yöntemlerle birleştirip; günümüzde "bilişsel davranışçı terapi" olarak adlandırılan alanı geliştiriyorlar.

Freud'dan farklı olarak Beck, kuramlarını kontrollü deneylerle test etmiştir. Depresyon nedeniyle bilişsel terapi alan kişiler, gözle görülür bir şekilde iyileşme kaydetmiştir. Bu insanlar aynı zamanda terapi için kuyruğa girmiş diğerlerine oranla daha hızlı düzelmiştir. En azından bazı çalışmalarda, farklı terapi görenlere kıyasla daha çabuk iyileşmişlerdir.[74] Bilişsel terapi doğru yapıldığında, depresyonu gidermek için kullanılan Prozac gibi SSRI grubu ilaçlar kadar etkilidir;[75] hatta bu ilaçlardan çok daha üstündür; çünkü fil yeniden eğitildiğinden bilişsel terapiye son verildiğinde bile faydaları devam eder. Buna karşın ilaçlar, ancak onu almaya devam ettiğiniz sürece etkindir.

Niyetim, psikoterapi yöntemleri arasında en başarılısının bilişsel davranışçı terapi olduğunu söylemek değil. Birçok psikoterapi yöntemi, bir yere kadar başarılıdır; hatta bazı çalışmalarda, hepsinin eşit ölçüde başarılı olduğu görülmektedir.[76] Tüm mesele uygunluk konusudur: Bazı insanlar, bir terapi biçimine diğerine göre daha iyi tepki verir ve bazı psikolojik bozukluklar bir terapi ile diğerine kıyasla daha etkili bir şekilde tedavi edilir. Genellikle kendiniz, dünyanız veya geleceğiniz hakkında olumsuz istemdışı düşüncelere kapılıyorsanız ve bu düşünceler, kronikleşmiş kaygı veya umutsuzluğa yol açıyorsa, bilişsel davranışçı terapi sizin için uygun bir yöntem olabilir.[77]

SSRI Grubu İlaçlar

Marcel Proust şöyle yazmıştır: "Tek gerçek seyahat ... yabancı toprakları gezmek değil, farklı gözlere sahip olmaktır."[78] 1996'nın yazında, sekiz hafta boyunca Prozac'ın bir kuzeni olan Paxil'i kullana-

rak hayata yeni bir çift gözle bakmayı denemiştim. İlk birkaç hafta boyunca sadece yan etkilerini hissettim: bulantı, gecelerce süren uykusuzluk ve daha önce vücudumun üretebildiğini bilmediğim çeşitlikte fiziksel duyumlar. Bu duyumlardan birini ancak şu ifadeyle anlatabilirim sanırım: beynim kurumuş gibiydi. Ancak, beşinci haftadayken bir gün, dünyayı bambaşka bir renkle görmeye başladım. O sabah uyandığımda artık, ağır iş yükünün altında ezilen ve bunun ne kadar süreceği konusunda bir fikri olmayan kadrosuz bir profesörün kaygılarını taşımıyordum. Resmen büyülenmiştim. Kendimde yıllardır uygulamaya çalıştığım gevşeme, hafifleme, hatalarımı üzerinde kafa patlatmadan kabullenme gibi değişiklikleri bir gecede yaşadım. Ancak, Paxil'in benim için yıkıcı bir yan etkisi de oldu: Asla unutamayacaklarım da dahil, olayları ve isimleri hatırlamakta zorlanmaya başladım. Öğrencilerime ve iş arkadaşlarıma isimleriyle selam vermek istiyordum ama "Günaydın" dedikten sonra arkasını getiremiyordum. Bir profesör olarak zihnimin huzurundan çok hafızama ihtiyaç duyduğuma karar vererek Paxil'i bıraktım. Beş hafta sonra, hafızam yerine geldi ama peşine kaygılarımı da takmıştı. Böylece bana kalan, pembe gözlüklerle dünyaya bakmak gibi birinci elden bir deneyim olmuştu.

Prozac, seçici serotonin gerialım inhibitörü ya da SSRI'lar olarak bilinen bir ilaç grubunun ilk üyesidir. Pek çok başka ilacı da içeren bu grubun psikolojik etkileri hemen hemen aynıdır. Prozac ve kuzenleri hakkında bilinmeyen çok şey vardır; her şeyden önce, nasıl etkili oldukları bilinmez. Bu çok bilinmeyenli hikâyeye ilacın ait olduğu sınıfın adından başlayabiliriz: SSRI'lar sinirler arasındaki boşluklar olan sinapslara girer. Amacı sinirtaşıyıcısı olarak sadece *serotonin* kullanan sinapsları etkilemektir. SSRI'lar sinapslara girer girmez, *gerialım* sürecini *engeller;* normalde gerialım süreci şöyle işler: bir sinapsa serotonin salan bir sinir, serotonini kendine çeker, sonra serotonini bir sonraki sinirsel evrede tekrar salar. Sonuçta, Prozac'ın etkisi altındaki bir beynin sinapslarında daha fazla serotonin olur, böylece sinirler daha sık canlanır.

Gördüğünüz gibi SSRI'lar, kokain, eroin veya özel bir sinirtaşıyıcısına hitap eden bildiğiniz başka herhangi bir ilaç gibidir. Ama SS-

RI'ları aldığınız gün, serotoninde artış meydana gelse de etkisi dört ila altı haftadan önce görülmez ve bıraktığınızda kaybolur. Sinapsın öteki tarafındaki sinir, bir şekilde yeni serotonin düzeyine uyum sağlamakta ve muhtemel faydalar da bu uyum sürecinden sonra ortaya çıkmaktadır. Ya da belki de sinirin uyum sürecinin bununla bir ilgisi yoktur. SSRI'lara ilişkin diğer önde gelen kuram, hipokampusta, sinir büyüme hormonunun seviyesini yükselttiği yönündedir. Hipokampus beynin öğrenme ve bellekle ilgili önemli bir bölümüdür. Olumsuz bir duyumsal tarza sahip olan insanların kanlarında genellikle daha yüksek düzeylerde stres hormonları vardır; bu hormonlar da hipokampustaki bazı önemli hücreleri öldürmeye veya azaltmaya çalışır. Hipokampusun görevi kısmen onları öldüren stres tepkisinin yolunu kesmektir. Böylece olumsuz bir duygulanımsal tarza sahip olan insanların hipokampusunda küçük bir sinirsel hasar olabilir ama SSRI'lar sinirsel büyüme hormonunu tetikledikten dört veya beş hafta sonra bu hasar tamir edilebilir.[79] SSRI'ların *nasıl* etkilediğini bilmememize rağmen, etkisinin işe yaradığını gayet iyi biliyoruz: Plasebo verilen veya hiç tedavi görmeyen depresyon, kronik endişe bozukluğu, panik atak, sosyal fobi, adet görme öncesi disforik bozukluk, bazı yeme bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluğu da (saplantılı-zorlanımlı rahatsızlık) kapsayan şaşılacak çeşitlilikte zihinsel hastalığın tedavisinde yarar sağlıyor.[80]

Bütün bu iyi yanlarına rağmen, SSRI'lar en azından iki açıdan tartışmalıdır. Birincisi, kestirme bir yoldur. Birçok araştırmada, her zaman tam olarak eşdeğer olmasa da SSRI'ların bilişsel tedavi kadar etkili olduğu saptandı ama terapiden çok daha kolay olduğu kesindir. Günlük ev ödevi veya zorlu yeni alışkanlıklar, haftalık terapi randevusu yoktur. Protestan iş ahlakına* ve "zahmet yoksa, kazanç da yoktur" sözüne inanıyorsanız, SSRI'lar sizi rahatsız edebilir. İkincisi, SSRI'lar belirtileri hafifletmekle kalmaz; bazen kişiliğinizi bile değiştirir. *Listening to Prozac*[81] [Prozac'ı Dinlemek] adlı çalışmasında

---

* Çalışmayı kutsal sayan ahlaki oluşum. Daha ayrıntılı bilgi için bakınız; Max Weber, *Protestan Ahlakı ve Kapitalizin Ruhu,* çev. Zeynep Aruoba, Hil Yayın, 1997. [ed.n.]

Peter Kramer, Prozac'la tedavi edilmiş olan uzun süreli depresyon veya kaygı hastalarının vaka incelemelerini aktarır. Yazar, Prozac kullanımı boyunca bu insanların daha özgüvenli, neşeli ve yenilgiler karşısında daha dirençli olduğunu, bazen de kariyerlerinde ve ilişkilerinde büyük değişimlerle kişiliklerinin adeta çiçek açtığını dile getirir. Bu vakalar, ideal tıp anlatısından çıkmış gibidir; ömrü boyunca bir hastalığın pençesinde kıvranan kahraman, tıbbi müdahaleyle iyileşir; prangalarından kurtularak yeni bir özgürlüğü kutlar; filmin sonunda kahraman çocuklarla neşe içinde oynar ve film biter. Ama Kramer'in anlattıkları sadece ideal tıp anlatıları değildir; hasta olmayan insanlar hakkında da etkileyici hikâyeleri vardır. Herhangi bir zihinsel bozukluk teşhisi konmamış bu insanlarda, eleştirilme korkusu, bir ilişki yaşamadıklarında mutlu olamama, eşine ve çocuklarına yönelik çok eleştirel ve aşırı kontrolcü olma eğilimi gibi birçok insanın bir noktaya kadar sahip olduğu nevroz çeşitlerine ve kişilik tuhaflıklarına rastlanır. Bütün kişilik özellikleri gibi, bunların değiştirilmesi de zordur ama konuşma terapisi bu tür insanlara hitap etmek için tasarlanmıştır. Terapi genellikle kişiliğinizi değiştiremez ama sorunlu özelliklerinizi nasıl düzelteceğinizi öğretir. Yine de, Kramer reçeteye Prozac'ı yazdığında tüm bu hoşa gitmeyen kişilik özellikleri de bir anda yok olur. Yaşam boyu süren alışkanlıklar, Prozac'a başladıktan sonraki beş hafta içinde bir gecede bitti gitti gibi görünürken yıllar süren psikoterapi çoğu zaman hiçbir sonuç vermeyebilir. Kramer'in Prozac kullanımını "kozmetik psikofarmakoloji" terimi ile adlandırmasının nedenini şimdi daha iyi anlayabiliyoruz: plastik cerrahların vücutları biçimlendirmesi ve mükemmelleştirmesi gibi psikiyatristler de, Prozac'la zihinleri biçimlendirebileceklerini ve mükemmelleştirebileceklerini vaat ederler.

Sizce bu kalıcı bir iyileşme midir, yoksa önümüzde Pandora'nın kutusu mu duruyor? Bundan önce şu soruyu cevaplayalım: İki cümleden hangisi kulağınıza daha doğru geliyor? "Elinden gelenin en iyisini yap" ya da "Olduğun gibi görün"; her ikisi de bizim kültürümüze uygundur; kesintisiz kişisel gelişim veya özgün kalabilmek. Ama biz bu ikilemden kişisel gelişimimizi hayatın gerçekliği olarak yorumlayarak kaçarız. Bir insan eğitim hayatına başlar ve ente-

lektüel potansiyelini geliştirmek üzere on iki ila yirmi yıl boyunca mücadele eder. Karakter gelişimi de aynen bunun gibi bir insanın ahlaki potansiyelini geliştirmesi için yaşam boyu mücadele etmesini bekler. Dokuz yaşındaki bir çocuk, aklını ve karakterini, dokuz yaşında bir çocuk olarak koruyarak kendi benliğine sadık kalamaz; ideal benliğine ulaşmak için çok çalışır, ebeveynleri tarafından okul sonrasında ve hafta sonlarında piyano, din, sanat ve atletizm derslerine yönlendirilir. Kademeli değişim ve çocuğun sıkı çalışmasının sonucu alındığında, çocuk değişim ile ilgili olarak ahlaki bir güven kazanır ve bu dönüşüm kalıcı bir kazanımdır. Ama ya tenis becerilerini güçlendiren bir hap olsaydı? Veya piyano virtüözlüğünü beyne doğrudan ve kalıcı olarak eken bir cerrahi teknik var olsaydı? Kendini geliştirmenin gerçeklikten bu şekilde ayrılması birçok insanı dehşete düşürebilir.

Dehşet beni büyüler, özellikle de ortada bir kurban olmadığında. Bugünlerde, rızaya dayalı ensest ilişki kuran veya kutsal sayılan bir şeye saygısızlık eden tabu yıkıcılarına gösterilen ahlaki tepkileri inceliyorum. Bu tür şeyler çoğu insana, nedenini açıklayamasalar da, *yanlış* geliyor (9. Bölüm'de nedenini açıklayacağım). Araştırmamın sonuçları, doğuştan gelen bazı küçük ahlaki sezgilerimizin dünyadaki birçok ahlaki görüşe rehberlik ettiğine ve onları zorunlu kıldığına işaret ediyor. Bu sezgilerden biri, bedenin, içinde ruhu barındıran bir tapınak olduğu sezgisidir.[82] Tanrı'ya veya ruha bilinçli olarak inanmayan insanlar bile beden, sadece bir zevk nesnesi olarak istismar edildiğinde incinir veya bundan rahatsız olur. Utangaç bir kadının burun ve göğüs estetiği yaptırması, on iki piercing taktırması ve Prozac reçetesi yazdırması insanları en az kilisesini bir Osmanlı haremine çeviren bir papaz kadar şaşırtacaktır.

Kilisenin bu şekilde dönüşümü bazılarına epey acı verebilir; birkaç cemaat üyesi haberi duyduğunda felç geçirerek ölebilir. Ancak dönüşüm geçiren kadının kimseye zararı yoktur; zarar "olduğu gibi görünmediği" şeklinde öne sürülen muğlak bir eleştiriden öteye geçemez. Bahsettiğimiz bu kadın gereğinden fazla duyarlı ve çekingen kişiliği yüzünden mutsuz bir hayat sürmüşse ve psikoterapi ile küçük bir ilerleme kaydettiyse, istemediği bir benliğe neden sadık

kalması gereksin ki? İyiye doğru bir değişimin neresi kötü? Paxil de benim duygulanımsal tarzımı değiştirmiş, iyileştirmişti. Beni uzun zamandır olmayı istediğim birine çevirmişti: daha az kaygı duyan ve dünyayı tehditlerle değil de, fırsatlarla dolu olarak gören bir insan. Paxil, yaklaşma ve geri çekilme sistemlerim arasındaki dengeyi düzenledi ve ağır yan etkileri olmasaydı, bugün de kullanıyor olabilirdim.

Sonuçlar bu kadar olumluyken, insanların neden SSRI grubu ilaçların gereksiz yere çok yazıldığı kanısına sahip olduğunu sorguluyorum. Genetik piyangoyu kazanmış olan kişiler, sıkı çalışmanın önemi ve kimyasal ilaçların yapaylığı hakkında kolayca vaaz verebilir. Ama SSRI'lar, kendi hatalarından kaynaklanmayan nedenlerle, olumsuz duygulanımsal tarzları olan insanlara vurmayan genetik piyangonun adaletsizliğini telafi edebilir. Dahası, bedenin bir tapınak olduğuna inananlar için kozmetik farmakolojinin bir tür saygısızlık olduğunu söylemek de kolaydır. Psikiyatristler, karşılarındaki hastaları insan olarak dinlemek yerine bir araba tamircisinin motoru dinlemesi gibi dinledikleri ve sadece bir sonraki adımda hangi cıvatayı sıkıştıracağını bulmak için ipucu aradıkları zaman gerçekten de bir şeyler gözden kaçıyor. Ama SSRI'ların hippokampal kuramı doğru ise, birçok kişi aslında mekanik bir ayarlamaya ihtiyaç duymaktadır. Sanki yıllardır emniyet freni çekik olarak araba kullanıyorlarmış da ve bu freni boşalttıklarında yaşamlarına ne olacağını görmek için beş haftalık bir deneye ihtiyaçları varmış gibi. Bu çerçevede, "hastalık hastası" grubu için SSRI'lar artık sadece kozmetik değildir. Bu daha ziyade, az gören ama sınırlı görme yetisiyle kendince baş etmeyi bilen birine kontakt lens takmak gibidir. Lensler kişinin "kendi benliği"ne ihanet değildir; daha iyi görmek için kullanılan bir kestirmedir.

Bu bölümün başındaki özdeyişler gerçekliği yansıtıyor. Yaşam onu nasıl varsayıyorsanız öyledir ve hayatımız aklımızın eseridir. Ama bu iddialar, bir bölünmüş benlik teorisi (fil ve binici) ve olumsuz önyargısı ile duygulanım tarzı üzerine edinilmiş bilgiler aracılığıyla pekiştirilmediği sürece işe yaramaz. Değişimin neden bu kadar zor olduğunu öğrendiğinizde, kaba kuvvet kullanmaktan vaz-

geçebilir ve kendinizi geliştirmek için psikolojik açıdan daha ileri bir yaklaşım benimseyebilirsiniz. Buda bir şeyi doğru kavramıştı: Fili evcilleştirmek için, yani zihninizi kademeli olarak değiştirmek için bir yönteme ihtiyacınız var. Meditasyon, bilişsel terapi ve SSRI ilaçlar bunu yapmanın üç etkin yoludur. Her biri bazı insanlar için etkili, başkaları için etkisiz olacağından, her üçünün de her yerde hazır ve yaygın bir şekilde sunulması gerektiğine inanıyorum. Yaşam onu nasıl varsayıyorsanız öyledir ve siz de meditasyon, bilişsel terapi ve SSRI ilaçlar yoluyla kendinizi yeniden kazanabilirsiniz.

3

Kısasa Kısas

Tzu Kung dedi ki: "Bir kimsenin bütün yaşamına kılavuz olabilecek bir şey var mıdır?" Üstat yanıt verdi: "Mütekabiliyet olabilir mi? Kendine yapılmasını istemediğin şeyi başkalarına yapma!"

Konfüçyüs,[83] Analektler

Nefret ettiğiniz bir şeyi, arkadaşınıza yapmayın. Birkaç sözcükle bütün bir Tevrat'ın özü budur; geri kalan her şey, bu esas noktanın geliştirilmesinden ibarettir.

Haham Hillel,[84] MÖ 1. yy

Bilgelerin el üstünde tuttukları kelimeler genellikle "sevgi" veya "mütekabiliyet", yani diğer bir deyişle "karşılıklılık" olagelmiştir. Bu bölümde mütekabiliyeti ele alacağız, 6. Bölüm'de de sevgiyi anlatacağız. Sonuç olarak her ikisi de aynı şeydir: bizi birbirimize bağlayan bağlar.

Baba filminin açılış sahnesi, enfes bir mütekabiliyet olayını anlatır. O gün Baba Don Corleone'nin kızı evleniyordur. İtalyan göçmeni cenaze levazımatçısı Bonasera, bir ricada bulunmak için düğüne gelmiştir: Kızı, erkek arkadaşı ve başka bir genç tarafından fena halde dövülmüştür; onun onuruna ve bedenine yapılan saldırının intikamını almak istemektedir. Bonasera iki genç adamın kızına nasıl saldırdıklarını, sonra yakalandıklarını ve yargılandıklarını anlatır. Hâkim onlara hapis cezası vermiş ama cezalarını erteleyip her ikisini de aynı gün serbest bırakmıştır. Bonasera öfkelidir

ve kendini aşağılanmış hissetmektedir. Adaletin yerini bulması için Don Corleone'den yardım istemektedir. Don Corleone tam olarak ne istediğini sorar. Bonasera kulağına bir şey fısıldar; "Öldür onları" dediğinden adımız gibi eminizdir. Corleone reddeder ve bugüne kadar Bonasera'nın pek bir dostluğunu görmediğini belirtir. Bonasera ise hep başının "derde" girmesinden korktuğu için ondan uzak durduğunu itiraf eder. Konuşmaları şöyle devam eder:[85]

> CORLEONE: Seni anlıyorum. Sen Amerika'da cenneti buldun, işin iyiydi, iyi para kazanıyordun, polis seni koruyordu ve mahkemelerin, yasaların vardı. Benim gibi bir dosta ihtiyacın yoktu. Ama şimdi yanıma gelip bana "Corleone, adaleti sağla" diyorsun. Ama bunu içtenlikle yapmıyorsun. Dostluğunu önermiyorsun. Bana "Baba" demek bile aklına gelmiyor. Bunun yerine, kızımın evlendiği gün evime geliyor ve benden para karşılığı cinayet işlememi istiyorsun, değil mi?
> BONASERA: Senden adalet istiyorum.
> CORLEONE: Bu adalet değil ki, senin kızın hâlâ hayatta.
> BONASERA: O halde kızımın çektiği gibi acı çeksinler. [Duraklar] Bunun için ne ödeyeceğim?
> CORLEONE: Bonasera... Bonasera... Bu kadar saygısızca davranman için sana ne yapmış olabilirim? Eğer bana dostça gelseydin, kızını mahveden o serseriler hemen acı çekmeye başlamış olurlardı. Senin gibi dürüst bir adam tesadüfen düşman kazansa bile onlar da *benim* düşmanım olurdu. O zaman senden korkarlardı.
> BONASERA: Dostum olur musun–[Corleone'nin önünde eğilir]– Baba? [Corleone'nin elini öper].
> CORLEONE: Güzel. [Duraklar] Bir gün, tabii o gün hiç gelmeyebilir, senden bir şey yapmanı isteyeceğim. Ama o güne kadar bu adalet meselesini kızımın düğününde bir armağan olarak kabul et.

Bu sahne olağanüstüdür. Filmin geri kalan kısmında da işlenen şiddet, akrabalık ve ahlak temalarıyla tanışmamızı sağlayan bir açılış sahnesidir. Üstelik bize yabancı olan bir altkültürdeki bu karmaşık ilişkiyi bu kadar kolaylıkla anlamış olmamız da benim için olağanüstüdür. Bonasera'nın neden bu iki genç adamın öldürülmesini istediğini ve Corleone'nin neden bunu reddettiğini sezgisel olarak anlıyoruz. Meselenin özünün düzgün bir ilişki kurmak olduğunu bildiğimiz için, Bonasera'nın acemice para teklif etmesi üzerine düşünüyoruz ve onun daha önce Don Corleone'yle düzgün bir ilişki geliştirmekten çekinmesini anlıyoruz. Çünkü bir mafya babasından bir "armağan" almayı kabul etmek demek ona bir iple değil, bir zincirle bağlanmak demektir. Bizler de dünyayı mütekabiliyet penceresinden gördüğümüz için bu ilişkiyi hemen anlıyoruz. Mütekabiliyet, kökleri derinde olan bir içgüdüdür; toplumsal yaşamın temel para birimidir. Bonasera bir intikam satın almak için onu kullanmaktadır. Bu intikamın kendisi de bir mütekabiliyettir. Corleone de Bonasera'yı geniş ailesine katmak için onu kullanır. Bu bölümde, karşılıklılığı toplumsal para birimimiz olarak nasıl benimseyegeldiğimizi ve onu har vurup harman savurmadan nasıl harcamamız gerektiğini açıklayacağım.

Ultrasosyallik

Fizik kurallarını pek bilmiyorsanız; gökyüzünde uçan hayvanların fiziğin yasalarını ihlal ettiğini düşünebilirsiniz. Hayvanlar aleminde uçma yetisi en az üç kez, birbirinden bağımsız olarak evrildi: böcekler, dinozorlar (modern kuşlar da dahil) ve memeliler (yarasalar). Her üç hayvanda da aerodinamik yasasıyla ilintili, örneğin uçma aşamasında süzülmeyi mümkün kılan, uzayıp tüylere dönüşen pullar gibi belirleyici fiziksel vasıflar mevcuttur.

Büyük ve barışçı topluluklar halinde yaşayan hayvanlar evrim yasalarını (rekabet ve en güçlünün hayatta kalması) ihlal eder gibi görünse de evrim hakkında biraz daha fazla şey öğrenince bu algımız da değişir. Yüzlerce veya binlerce bireyin yaygın bir müşterek hayatın faydalarından yararlandığı geniş bir işbirliğine dayanan yaşama ultrasosyallik[86] denir ve bu "toplumsallık" hayvanlar aleminde en az dört kez birbirinden bağımsız bir şekilde evrilmiştir; zar ka-

natlılar arasında (karıncalar, arılar ve yabanarıları); beyaz karıncalar; çıplak kör fareler ve insanlar. Hepsi de, işbirliğini güçlendirme özelliği gösteren vasfa sahiptir. İnsan olmayan bütün ultrasosyal türlerde bu özellik soy özgeciliği genetiğiyle gelir. Yani hayvanlar yaşamlarını, kendi yavrularının güvenliği için düşünmeksizin riske atarlar: Evrim oyununda "kazanma"nın tek yolu, geriye genlerinizin hayatta kalan kopyalarını bırakmaktır. Ama genlerinizin kopyalarını çocuklarınızın yanı sıra akrabalarınız da taşır. Size çocuklarınız kadar yakın olan kardeşleriniz genlerinizin yüzde 50'sini, yeğenleriniz dörtte birini; kuzenleriniz de sekizde birini paylaşır. Açık bir Darwinci hesaplamaya göre, maliyeti ne olursa olsun çocuklarınızdan birini kurtarmanın yolu iki yeğeninizi veya dört kuzeninizi kurtarmaktan geçer.[87]

İşbirliğine dayanan topluluklarda yaşayan hayvanların neredeyse tamamı yakın akraba olduğu için, hayvanlar aleminde özgecilik, paylaşılan genlerin paylaşılan çıkarlara eşit olduğu basit temel önermesini yansıtır. Ancak genlerin ve çıkarların eşit paylaşımı aile ağacının ayrılan her dalıyla hızla azalır (ikinci kuzenler genlerinin sadece otuz ikide birini paylaşırlar), bu nedenle akraba özgeciliği sadece birkaç düzine veya belki de birkaç yüz hayvan topluluğunun birlikte nasıl yaşadığını açıklar. Binlerce hayvanın yaşadığı bir sürünün içinde sadece küçük bir yüzde risk almaya değecek kadar yakın akrabadır. Geri kalan hayvanlar, Darwinci anlamda birbirlerine rakiptir. Arılar, beyaz karıncalar ve kör fareler, atalarının akraba özgeciliğinin müşterek işleyişini işte buradan almışlardır. Bu işleyiş birçok türü daha fazla sosyalleştirir ve türlerin olağanüstü toplumsallıkları bu işleyişin üzerine oturur:[88] Hepsi kardeştir. Bu türlerin tümü yeni bir üreme sistemi geliştirmiştir, bütün çocukları tek bir kraliçe üretir ve çocukların hemen hepsi ya kısırdır (karıncalar) ya da yeniden üreme becerileri bastırılmıştır (arılar, kör sıçanlar); bu nedenle, bu hayvanların bir kovanı, yuvası veya kolonisi büyük bir aile anlamına gelir. Eğer etrafınızdaki herkes sizin kardeşiniz ise ve genlerinizin hayatta kalması kraliçenizin hayatta kalmasına bağlı ise, bencillik genetik bir intihar anlamına gelir. Bu olağanüstü sosyal türlerin işbirliği ve kendini feda etme yetenekleri onları inceleyen-

leri hâlâ şaşırtır ve ilham verir. Örneğin, bazı karıncalar karınlarını yuvanın geri kalanı için gıda depolama keseleri olarak kullanır ve yaşamlarını bir dehlizin üzerinden sarkarak geçirirler.[89]

Ultrasosyal hayvanlar içgüdüsel olarak, örneğin büyük bir yuva veya kovanı inşa etmek ve savunmak için olağanüstü işbirliğine yol açan üstün akrabalık bağları geliştirmişlerdir. Bu, büyük çapta bir işbölümüne imkân vermiştir; mesela karıncalarda asker, avcı, hemşire ve gıda depolama kesesi gibi kastlar vardır. Bu işbölümü, süt, bal veya artık gıdayı depolamak için kullandıkları başka maddelerle dolup taşan kovanlar yaratmıştır. Biz insanlar da, akrabamız olmayanlar için takma akrabalık sıfatları kullanarak akraba özgeciliğinin menzilini uzatmaya çalışırız. Örneğin, çocuklarımızın arkadaşlarımıza Bob Amca ve Sarah Teyze diye hitap etmelerini isteriz. Gerçekten de, mafya da bir "aile"dir ve baba düşüncesinin kendisi, gerçekte akraba olmayan bir insan ile akrabalık benzeri bir bağ yaratma girişimidir. Zihnimiz akrabalık ilişkisini çok cazip bulur ve akraba özgeciliği, kültürel olarak her yerde karşımıza çıkan akraba kayırmacılığının tek nedenidir. Ama mafya ilişkilerinde bile, akraba özgeciliği sizi ancak bir yere kadar taşıyabilir. Bu noktada, mesafeli bir ilişki kurduğunuz insanlarla bir araya gelmek zorunda kalacak ve onlarla yeniden ilişki kurmak için bir başka kılıf uydurmanız gerekecektir.

Al Gülüm Ver Gülüm

Hiç tanımadığınız birinden bir yılbaşı kartı alsaydınız ne yapardınız? Bir psikolog bir çalışma için rastgele kişilere yılbaşı kartı gönderir. Büyük çoğunluk karşılık olarak ona bir kart atar.[90] Arizona Üniversitesi'nden Robert Cialdini, önemli bilgiler barındıran kitabı *Influence*'da [Etki][91] bunun ve buna benzer diğer çalışmaların, insanların düşünmeden, kendiliğinden gösterdiği mütekabiliyet reflekslerinin kanıtları olduğunu belirtiyor. Aynı diğer hayvanlar gibi bizler de dünyanın basmakalıp verileri karşısında aynı basmakalıp davranışları sergileriz. Yavru ringa martısı annesinin gagasındaki kırmızı noktayı görünce, kendiliğinden onu gagalar ve annesinin daha önce sindirdiği yemek, tekrar ağzına gelir ve yavru onu yer. Yavru martı bir kalemin üzerine sonradan boyanmış kırmızı bir noktayı da aynı

gayretle gagalar. Bir kedi bir fareye aynı mendeburlukla yaklaşır. Bu, bütün dünyadaki kedilerin kullandığı kıpırda-yaklaş-saldır tekniğidir. Kedi aynı tekniği bir yün yumağının ucundan sarkan ipe karşı da kullanır; çünkü ip tesadüfen kedinin fare-kuyruk-algılayıcı kipini etkinleştirmektedir. Cialdini insandaki mütekabiliyeti, benzer bir etolojik [hayvan davranışını doğal ortamda inceleyen] refleks olarak görmektedir: Bir tanıdığından iyilik gören insan ona karşılık vermek ister. Hiç tanımadığı birinden gelen değersiz bir yılbaşı kartı gibi önemsiz bir iyiliğe dahi karşılık verir.

Ancak hayvan ve insan örnekleri tam olarak paralellik göstermez. Martılar ve kediler görsel uyarana, aniden gerçekleşen özel beden hareketleri ile karşılık vermektedirler. İnsan ise bir durumun *anlamına* birkaç gün sonra, çok çeşitli jestlerle donanmış bir güdülenimle karşılık verir. Buradan, aslında insana has olan şeyin bir *taktik* olduğunu çıkarırız: kısasa kısas taktiği. Başkalarına size nasıl davranırlarsa öyle davranın. Kısasa kısas taktiği özellikle karşılıklı ilişkinin ilk seferinde hoştur ama sonrasında, karşınızdakine onun size önceki seferde yaptığı neyse onu yapın.[92] Kısasa kısas bizi akraba özgeciliğinin ötesine götürür. Yabancılarla işbirliği ilişkisi kurmanın olanaklarını yaratır.

Yakın akraba olanların dışındaki hayvanlar arasındaki ilişkilerin çoğu, bir tarafın kazancının diğerinin kaybı olduğu sıfır-toplamlı oyunlar üzerine kuruludur. Yaşam sömürünün olmadığı bir ortaklıkta, işbirliğiyle pastadan daha büyük bir pay alınabilinen olanaklarla doludur. Avlanan hayvanların günlük avlanma başarıları çok değişkendir, bu nedenle savunmasızdırlar. Bir günde yiyebileceklerinden çok daha fazla yiyecek bulabilir ve sonra üç hafta boyunca hiçbir şey bulamayabilirler. Bolluk günündeki fazlalarını ihtiyaç duyulduğunda ödünç verebilen hayvanların şansızlık karşısında hayatta kalmaları daha olasıdır. Örneğin, vampir yarasalar bir gece fazla kan emdiyse içtikleri kanı yeterince kan emememiş ve genetik olarak akrabası olmayan bir akranının ağzına boşaltır. Bu tür bir davranış Darwinci rekabet ruhunu ihlal eder gibi görünebilir. Ama burada bir istisna vardır: Yarasalar kendilerine geçmişte kimin yardım ettiğinin kaydını tutar ve kanlarını bunun karşılığında o ya-

rasalara verir.[93] "Baba" öyküsündeki gibi bireylerin birbirlerini öteki olarak kabul ettiği, küçük, istikrarlı yarasa veya diğer sosyal hayvan gruplarında kısasa kısas politikası geçerlidir.[94]

Bir taraf işbirliğini reddettiği için, diğer taraf da bir dahaki seferde onu reddederse, o toplulukta o zaman sadece birkaç yüz vampir kalabilir. Oldukça büyük bir toplulukta, yalancı bir vampir her gece, işinde başarılı olan bir yarasadan yiyecek dilenebilir ve yeterince kan emebilen vampirler günün birinde iyilik yapması için ona geldiklerinde de, kanatlarını başının etrafına dolayıp uyur gibi yapabilir. Peki bunun karşılığında diğerleri ona nasıl davranır dersiniz? Eğer bunlar yarasa değil de insan olsaydı, ne yapacaklarını gayet iyi biliyoruz: Ona dünyayı dar ederlerdi. İntikam ve kadirşinaslık, kısasa kısas davranışını güçlendiren ve zorunlu hale getiren ahlaki duygulardır. Bu duygular, insanların işbirliğine dayalı ilişkiler kurmalarına yardımcı oldukları için evrilmiştir; bu ilişkilerle kazan-kazan sarmalı içinde oyuncular uzun vadeli çıkar sağlar.[95] İntikam ve kadirşinaslık tepkileriyle donatılmış türler, hayatlarını daha geniş ve müşterek yaşayan topluluklarda sürdürebilirler; çünkü yalancılardan intikam alma içgüdüsü, düşman kazanmanın ağır maliyeti nedeniyle azalmıştır.[96] Fedakârlık ise, arkadaş kazandırdığı için daha ön plana çıkmıştır.

Kısasa kısas ilkesi; iyiliğe iyilik, saldırıya saldırı, dişe diş ve göze göz karşılığı temeline dayanan, insan doğasına içkin bir ahlaki duygular kümesi gibidir. Hatta bazı yeni kuramcılar[97] insan beyninin bir bölümünün iyiliğin, alacakların, toplumsal muhasebe hesaplarının kaydını tutmak için ayrılmış olabileceğinden, beyinde bunun için bir "takas organ"ının bulunduğundan bahsederler. Buradaki "organ" tabii ki bir benzetmedir; beyin dokusunda, tek işlevi mütekabiliyeti güçlendirmek olan ayrı bir kütle olmasını zaten beklemiyoruz. Ancak, "organ"ın anlamını biraz esnettiğimizde ve beyindeki işlevsel sistemlerin çoğu zaman özel bir iş yapmak üzere birlikte çalışan ama birbirlerinden geniş ölçüde ayrılmış sinirsel doku parçalarından oluştuğunu düşündüğümüzde, son araştırmalar beynin içerisinde gerçekten de bir takas organının bulunduğunu kanıtlıyor.

"Ultimatom" oyununa katıldığınızı varsayalım. Bu oyun iktisatçılar tarafından hakkaniyet ile açgözlülük arasındaki gerilimi incelemek üzere icat edilmiştir.[98] Oyun şöyle oynanır: İki kişi laboratuvara gelir, ancak birbirleriyle tanıştırılmazlar. İki kişiden birinin siz olduğunu düşünelim. Deneyci diğer deneğe yirmi adet bir dolarlık banknotlardan verir ve onu diğer denekle (sizinle) kendisi arasında dilediği şekilde bölüştürmesini ister. Sonra deneyci size döner, bu deneyde ne yapmanız gerektiğini bildirir: Ya verilen parayı alırsınız ya da hiç bir şey alamazsınız. Oyunun tuzağı şudur: Parayı kabul etmezseniz, ikiniz de hiç bir şey alamayacaksınız. Birçok iktisatçının varsaydığı gibi eğer ikiniz de tam olarak akılcıysanız, ortağınız hiçbir şey almamaktansa bir dolara ikna olabileceğinizi bilerek size bir dolar verir ve siz de onun teklifini kabul edersiniz çünkü ortağınız parayı alacağınız konusunda yanılmamıştır. Ama iktisatçılar ikiniz hakkında da yanılır. Gerçek yaşamda, kimse bir dolar teklif etmez; insanların yaklaşık yarısı on dolar teklif eder. Peki, ortağınız size yedi dolar önerseydi ne yapardınız? Ya beş? Ya üç? Çoğu insan yedi doları kabul eder ama üç doları etmez. Çoğu birkaç dolardan vazgeçebilir ama bencil ortağı cezalandırmak üzere, yedi doları gözden çıkarmaya razı olamazlar.

Şimdi bu oyunu bir fMRI* tarayıcı cihazı içindeyken oynadığınızı düşünelim. Princeton'dan Alan Sanfey[99] ve meslektaşları, insanlar cihazın içindeyken kendilerine haksız teklifler sunulduğunda beyinlerinin hangi bölümlerinin daha etkin olduğunu incelediler. Haksız ve adaletli tekliflere verilen tepkileri karşılaştırırken üç bölgeden en farklı olanın ön insula olduğunu, yani beynin ön alt tarafındaki korteks alanı olduğunu gördüler. Ön insulanın, özellikle öfke ve nefret etme gibi, en olumsuz veya en nahoş duygu durumlarında etkin olduğu bilinir. Diğerlerine göre farklılaşan bir diğer alan da dorsolateral prefrontal kortekstir. Burası şakak kemiklerinin hemen arkasındadır ve akıl yürütme ve hesaplama

* Fonksiyonel Magnetik Rezonans Görüntüleme Cihazı; bazı hareketler ve duygulanımlar sırasında beynin hangi bölgelerinin işlev gösterdiğini saptar. [ed.n.]

sırasında etkindir. Sanfey'in çalışmasındaki belki de en etkileyici bulgu, insanların kabul etme ya da reddetmeye karar veren nihai tepkilerinin beyinlerinin durumuna bakılarak tahmin edilebileceğidir. Ağırlıkla insulada daha fazla hareketlenme gösteren denekler haksız teklifi reddederken; dorsolateral prefrontal kortekste hareketlenme gösterenler ise genellikle kabul ettiler. (Bunları öğrendikten sonra, pazarlamacıların, siyasi danışmanların ve CIA'in sinir görüntüleme ve "nöropazarlama"ya fazlasıyla ilgi duymaları şaşırtıcı gelmiyor, değil mi?)

Kadirşinaslık ve intikam duyguları ultrasosyalliğe giden yolun temel taşlarındandır. Bu ikisinin bir paranın iki yüzü olduğunu aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Gerçekten de biri olmaksızın diğerinin gelişmesi zor olurdu. İntikam duygusu taşımadan sadece kadirşinaslık duygusu olan bir birey, suiistimal edilecek hazır bir lokmadır; kadirşinaslık göstermeden sadece intikam duygusuyla hareket eden biri de tüm işbirliği fırsatlarını kaçırır. Kadirşinaslık ve intikam duygularının mafyayı da bir arada tutan başlıca güçler olması rastlantı değildir. "Baba" karşılıklı yükümlülükler ve iyiliklerden oluşan büyük bir şebekenin merkezinde konumlanır. Yaptığı her iyilikle güç biriktirir. Canını seven hiç kimsenin, onun arzuladığı bir anda bu iyiliğini karşılıksız bırakmayacağından da adı gibi emindir. Birçoğumuzda intikam duygusu çok güçlü değildir. Ama eğer uzun süre bir ofiste, restoranda veya mağazada çalıştıysanız, sizinle zıtlaşanlara karşı misilleme yapmanın pek çok kurnazca yöntemi ve size yardımı dokunanlara da iyilikle karşılık vermenin birçok yolu olduğunu öğrenirsiniz.

Herkes Birbirinin Kuyusunu Kazıyor

İnsanların, çok değerli bir lütfun kıymetini bilmeyen nankör birini, eşek sudan gelinceye kadar dövebileceklerini söylediğimde bir durumu gözden kaçırmışım: Dayak faslından önce ilk saldırı, muhtemelen dedikodu olur; itibarını dedikodusunu yaparak yerle bir ederler. Dedikodu, insanların ne kadar ultrasosyal olduklarını gösteren yapbozun bir başka kilit parçasıdır. Kafamızın bu kadar iri olmasının nedeni bu olabilir mi acaba?

Bir keresinde, Woody Allen beynini "ikinci favori organ"ı olarak tanımlamıştı; favori olup olmadığı bilinmez ama hepimiz için açık ara en maliyetli organımız olduğu kesindir. Vücut ağırlığımızın yüzde 2'sini oluşturur ama enerjimizin yüzde 20'sini tüketir. Diğer memeliler, beyinleri bedenlerini az çok kontrol etmeye hazır durumdayken doğarlarken, insan beyni rahimden geçebilmek için tam teşekkül edemeden dünyaya gelir ve gelişmeye devam eder.[100] Bu dev beyinler, rahimden çıktıklarında, çaresiz bebek bedenlerine bağlı olarak kendilerini bir veya iki yıl daha taşıyacak birilerine ihtiyaç duyarlar. İnsan beyninin şempanze ile son ortak atamızın zamanından bugüne gelene kadar üç kat büyümesinin bedelini en çok da ebeveynler öder. Elbette bu ağır bedel, sağlam bir gerekçeye dayanır. Bazıları bunun avlanma ve alet yapımından kaynaklandığını; bazıları da atalarımızın yiyeceğin izini sürmesine yardımcı olan gri maddenin* neden olduğunu iddia eder. Hayvan beyinlerinin neden sınırlı bir büyüme yaşadığını, beyin büyüklüğünü toplumsal grup büyüklüğü ile ilişkilendiren kuram açıklayabilmiştir. Robin Dunbar[101] belirli bir omurgalı tür *içerisinde* (primatlar, etoburlar, tırnaklılar, kuşlar, sürüngenler ya da balıklar) beyin büyüklüğü logaritmasının neredeyse tam tamına toplumsal grup büyüklüğünün logaritmasıyla orantılı olduğunu kanıtlamıştır. Diğer bir deyişle, beyin, hayvanlar aleminde devasa grupları yönetmek üzere büyümektedir. Sonuç olarak, sosyal hayvanlar zeki hayvanlardır.

Dunbar çalışmalarında, şempanzelerin yaklaşık otuzlu gruplar halinde yaşadıklarına ve bütün primatlar gibi, birbirlerini tımarlamak için çok fazla zaman harcadıklarına işaret eder. İnsanlar, beyin büyüklüğümüzün logaritmasından anlaşıldığı kadarıyla 150 kişilik gruplar halinde yaşıyorlardı. Avcı-toplayıcı gruplar, askeri birimler ve kent sakinlerinin adres kayıtları üzerine yapılan çalışmalar da herkesin birbirini doğrudan ismen ve simasıyla tanıdığı ve kimlerin akrabalık bağı taşıdığını bildiği "doğal" topluluk nüfusunun 100 ila 150

---

* Hafıza, dikkat, algısal idrak, düşünce, dil ve şuur konusunda kilit rol oynayan gri madde, beynin en üst tabakasında olup sıkıca paketlenmiş sinir hücresi gövdelerinden meydana gelmektedir. [ed.n.]

kişiyle sınırlı olduğunu göstermiştir. Ama primatların sosyalleşme pratiğinde birbirini tımarlama çok merkezi bir yere sahip olduğu ama aynı zamanda meçhul yırtıcılara yem olma pahasına yeni bir ekolojik çevreden de istifade etmek istedikleri için daha geniş topluluklar halinde yaşamaya başlamışlardır. Ancak bir noktaya gelindiğinde bu tımarlama işi bireysel ilişkilerin sürekliliğini sağlamakta yetersiz kalmıştır.

Nitekim Dunbar, konuşma dilinin, fiziksel bir iletişim yolu olan birbirini tımarlamanın yerine geçmek için evrildiğini düşünür.[102] Dil küçük insan topluluklarının hızla birbirine bağlanmasını ve ötekilerinin bağlarını öğrenmesini sağlar. Dunbar insanların dili öncelikle "kim kiminle ne yaptı, kim kiminle çiftleşti, kim kiminle dövüştü" gibi diğer insanlar hakkında konuşmak üzere kullandığını kaydetmektedir. Dunbar ayrıca, ultrasosyal türün bir mensubu olarak, başarı kavramını büyük ölçüde sosyal oyunu iyi oynamakla ilişkilendirdiğimizi belirtir. Ne bildiğiniz değil, kimi bildiğiniz önemlidir. Özetle, Dunbar, dilin dedikoduyu mümkün kıldığı için evrildiği iddiasındadır. Sosyal bilgiyi paylaşabilen insanlar, herhangi bir ilkel iletişim aracını kullanarak, bunu yapamayanlara kıyasla açık bir üstünlük edindiler. *Homo sapiens* dedikodu yapmaya başladığı andan itibaren, toplumsal ilişkileri güdümleme, ilişki kurma mücadelesi ve itibar yönetme sanatında ustalaşmak için gizli bir rekabet içine de girdi. Bunların hepsi nihayetinde daha fazla beyin gücü gerektirdi.

Elbette dilin nasıl evrildiğini bilmiyoruz ama Dunbar'ın varsayımını çok etkileyici bulduğum için insanlara bundan bahsetmeyi seviyorum. Dunbar'ı hiç tanımasanız bile eğer siz de benim gibi sizi şaşırtan ya da hayrete düşüren bir şeyi öğrendiğinizde arkadaşlarınıza iletmek için can atıyorsanız, Dunbar'ın anlatmaya çalıştığı şeye çok yakınsınız. Bilgiyi arkadaşlarımızla paylaşmayı arzularız; hatta bazen "içimde kalmasın, birine anlatmam lazım" deriz. Peki, ilginç bir dedikoduyu birine söylediğinizde, ne olur dersiniz? Arkadaşınızın mütekabiliyet refleksi harekete geçer ve bu iyiliğin karşılığını ödemek için üzerinde hafif bir baskı hisseder. Muhtemelen, söz konusu kişi veya olay hakkında bir şey biliyorsa hemen anlatmaya başlar: "Gerçekten mi? Ben de duydum ki o..." Dedikodu dedikoduyu

doğurur ve kişisel olarak her bireyin iyi ve kötü özellikleri hakkında gıyabında kayıt tutmamızı sağlar. Dedikodu bir nevi kazan-kazan oyunudur; çünkü birimizin diğerine bilgi vermesinin bize bir maliyeti yoktur ama her ikimiz de bilgi sahibi olmaktan kazançlı çıkarız.

Ahlaki yaşamlarımızda dedikodunun rolüne özel bir ilgi duyduğum için, bölümümüzün lisansüstü öğrencisi Holly Hom bana dedikodu üzerine çalışmak istediğini söylediğinde çok sevinmiştim. Holly'nin çalışmalarından biri için,[103] elli bir kişiden bir hafta boyunca en az on dakika süren bir sohbette söz aldıktan sonra kısa bir anketi doldurmalarını istedik. Sonra sadece, sohbet sırasında başkalarından bahsettikleri anların kayıtlarını aldık. Böylece, bir kişiye düşen olası günlük dedikodu payını görebildik. Temel bulgularımız, dedikodunun büyük ölçüde eleştirel ve öncelikle de başkalarının ahlaki ve sosyal bir kuralı çiğnemesiyle ilgili olduğuydu; mesela üniversite öğrencileri, arkadaşlarının ve oda arkadaşlarının cinsellik, temizlik ve içme alışkanlıklarının dedikodusunu yaptı. İnsanlar nadiren de olsa başka insanların iyi özellikleri hakkında da bir şeyler anlatırlar ama bunlar genelde kınayıcı hikâyelerin onda biri kadardır, yüksek kaliteli ("ilginç") dedikoduyu başkasına aktardıklarında, daha güçlü olduklarını hisseder, neyin doğru ve neyin yanlış olduğuna dair kanaatlerinin onaylandığını ve dedikodu yaptıkları arkadaşlarına daha yakından bağlandıklarını duyumsarlar.

Dedikoduyla ilgili bir başka çalışma da, çoğu insanın, dedikodu yapmasına rağmen, dedikodu ve dedikodu yapanlar hakkında olumsuz görüşleri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Dedikoduya yönelik bu eleştirel tutuma rağmen, dedikodunun yerine getirdiği toplumsal işlevleri ele aldığımızda, onun değerinin bilinmediğine kanaat getirdik. Dedikodunun olmadığı bir dünyada, cinayet gibi bir suç belki cezasız kalmazdı ama insanların kaba, bencil ve ahlakdışı davranışları göz ardı edilebilir ve yanlarına kâr kalabilirdi. Dedikodu bizim ahlaki ve duygusal açıdan elimizin güçlü olmasını sağlar. Dedikoducu bir dünyada, bizi yaralayan veya bize yardım edenlere yönelik sadece intikam veya minnettarlık beslemeyiz; hiç tanımadığımız insanlara bile kınayıcı ya da öfke dolu tepkiler gösterebiliriz. Hayatının düzeni bozulan, arzuları ya da başarısızlıkları ortalığa dökülen insanlar adı-

na utanç ve sıkıntı duyarız. Dedikodu bir polis ve bir öğretmendir. O olmadan dünyamızda kaos ve cehalet hüküm sürerdi.[104]

Birçok farklı türün ilişkisinde doğrudan bir mütekabiliyet vardır ama dedikoduyu sadece insanlar yapar. Aslında birinin dedikodusunu yaparak, ona biçtiğimiz mütekabiliyet değerini gösteririz. Dedikodu aracını kullanarak, ultrasosyal bir dünya yaratırız. Bu dünyada, bizden daha zayıf olanları istismar etmekten tamamen kaçınır, iyiliğimizin karşılığını hiç veremeyecek olanlara da yardım ederiz. Kısasa kısas oyununu oynamak *isteriz,* bu bizim bir enayiye dönüşmeden yola koyulabildiğimiz anlamına gelir ve iyi bir oyuncu olduğumuz herkesçe bilinsin *isteriz*. Dedikodu ve bilinirlik, ne ekersek onu biçmemize yol açar; insan, kaba davranmanın neticesinde kendisine de kaba davranılacağını ve başkalarına karşı kibar olan biri bunun karşılığında başkalarının da kendisine karşı kibar olacağını bilir. Mütekabiliyete eşlik eden dedikodu, *karma*'nın* öteki dünyada değil, burada, yeryüzünde işlemesine izin verir. Her bir birey, minnettarlık, intikam ve dedikodu ile zenginleştirilmiş kısasa kısas oyununu oynadığı sürece, bütün sistem güzel bir şekilde çalışacaktır (Yine de sistem sürekli aksar, bunun nedeni de kendinden başka hiçbir şeye faydası dokunmayan önyargılarımız ve kökenleri derinde olan riyakârlığımızdır. Bkz. 4. Bölüm).

"Gücü kullan, Luke"**

Bilge Konfüçyüs, insanın yaşamına rehberlik edecek en iyi sözcüğün mütekabiliyet olduğunu söylemiştir. Mütekabiliyet, sosyal yaşam karmaşasında yolunuzu açacak sihirli bir değnektir. Ancak Harry Potter'ı okuduysanız, sihirli değneklerin size karşı da kullanılabile-

---

* (Sanskr.) Hem fiziksel hem de zihinsel her türlü eylemin sonuçlarının kaçınılmaz olduğunu ifade eder; düşündüğümüz her şey ya da yaptığımız her eylemin sonuçlarının, bizi bu yaşamımızda ya da sonraki yaşamımızda etkileyeceğini söyleyen bir kuraldır. [ed.n.]

** *Yıldız Savaşları* (yön. George Lucas) filminden bir replik; Güç burada, Yıldız Savaşları galaksisinin sanal evreninde doğaüstü ve her yerde olan enerjiyi birleştirmek anlamına gelir. [ed.n.]

ceğini bilirsiniz. Robert Caildini yıllarını toplumsal nüfuzun karanlık sanatlarını incelemeye adadı. Düzenli olarak, kapı kapı dolaşan satıcı ve telepazarlamacı arayan iş ilanlarına başvurdu ve tekniklerini öğrenmek üzere eğitim programlarına gitti. Sonra da "ikna etme mesleği"nin hilelerine direnmek isteyenlere bir kılavuz hazırladı.[105]

Cialdini'nin kılavuzunda satıcıların bize karşı kullandıkları altı ilke bulunuyor; bunların arasında en temel olanı mütekabiliyettir. Bizden bir şey isteyen insanlar önce bize bir şey vermeye çalışırlar; pazarlama danışmanlarının cömertliği yüzünden hepimizin evi ücretsiz eşantiyonlarla doludur. Bu tekniği mükemmelleştiren Hare Krishna'ları ele alalım: saf görünen yayaların ellerine çiçek veya *Bhagavad Gita*'nın* ucuz kopyalarını tutuşturup hemen sonrasında bağış isterlerdi. Cialdini, Chicago'daki O'Hare Havaalanı'ndaki gözleminde Krishna'ların çöp kutularına atılan çiçekleri alıp yeniden kullandıklarını gördü. Çiçekleri artık pek çok kişi reddediyor ama ilk günlerde çiçekleri aldıktan sonra hiçbir şey vermeden basıp giden çok az insan vardı. Krishnalar, kim oldukları öğrenilinceye ve "hediye"yi almaktan kaçınmanın yolları keşfedilinceye kadar mütekabiliyet reflekslerini istismar ederek zenginleştiler.

Onlardan kurtulduk belki ama başka pazarlama orduları hâlâ peşimizde. Süpermarketler ve Amway bayileri satışları artırmak için bedava numuneler veriyor. Garsonlar, daha fazla bahşiş almak için hesabın arasına bir nane şekeri koyuveriyor.[106] Posta ile gönderilen bir anketle birlikte beş dolarlık bir "hediye çeki" vermek insanları anketi tamamlamaya yönlendiriyor ve bunun anketi tamamlarlarsa kendilerine elli dolar olarak geri döneceği vaadinden daha büyük bir etkisi oluyor.[107] Karşılığını vermeden bir şey almak bazılarımızı rahatsız etmez ama bazılarımız içgüdüsel olarak hemen karşılığını ödemek üzere elini cüzdanına götürür.

Mütekabiliyet pazarlık yaparken de çok işe yarar. Bir gün sokaktaki küçük bir izci çocuk, Cialdini'ye hiç de ilgisini çekmeyen bir filmin biletini satmaya çalışır. Cialdini hayır dediğinde, bu kez çocuk, bilet yerine daha ucuz olan çikolatalı gofretlerden almasını ister. Ci-

---

* Tanrı'nın türküsü anlamına gelen ünlü Hint destanı. [ed.n.]

aldini bir süre sonra kendini, satın almayı aklından bile geçirmediği üç tane çikolatalı gofretle yürürken bulur. Çocuk daha ucuz bir şey satmaya çalışarak bir ödün vermiş ve Cialdini de içgüdüsel olarak karşılık vermiştir. Ama Cialdini bu duruma sinirlenmek yerine durumu kendi lehine çevirir ve bu tecrübeyi kendi mütekabiliyet araştırmasını yönetmekte kullanır. Üniversite öğrencilerine, genç suçlulara bir günlük hayvanat bahçesi gezisinde refakat etmeye gönüllü olup olmayacaklarını sorar. Gençlerin sadece yüzde 17'si teklifi kabul eder. Ama başka bir çalışmada ise, öğrencilere ilk önce sadece genç suçlular ile iki yıl boyunca haftada iki saat çalışmak için gönüllü olup olmayacaklarını sorar. Hepsi de hayır der ama sonra deneyin kuralları arasına hayvanat bahçesi gezisi de dahil edilince, gençlerin yüzde 50'si kabul eder.[108] Gördüğünüz gibi taviz tavize yol açar. Parayla ilgili pazarlıklarda da durum aynıdır. Pazarlığa ilk önce yüksek bir meblağdan başlayıp sonra daha ortalama bir meblağa doğru inenler, ilk önce daha makul bir meblağ dile getirip sonra fiyatı hiç düşüremeyenlere kıyasla daha iyi bir sonuç elde ederler.[109] Ve yüksek bir teklifin ardından verilen bir indirim tavizinin faydası sadece cazip bir fiyat değildir; pazarlığın sonucunda daha mutlu bir ortak (ya da kurban) olursunuz. Çünkü karşı taraf, bu sonuca kendi sayesinde varıldığını hissettiğinden onun için anlaşma önemlidir. Zararlı çıkılsa bile alma ve verme sürecinin kendisi bir ortaklık duygusu yaratır.

Uzun lafın kısası, bir satıcı size bedava bir hediye ya da fikir verir veya herhangi bir tavizde bulunursa oradan mümkün olduğunca çabuk sıvışın. Satıcının mütekabiliyet düğmenize basmasına izin vermeyin. Cialdini en iyi çıkış yolunun, karşılıklılığa karşı karşılıklılık ile dövüşmek olduğunu belirtiyor. Satıcının teklifini yeniden değerlendirin; onun gerçekte sizi istismar etme çabasını görürsünüz ve buna karşı siz de kendinizde onu istismar etme hakkını bulursunuz. Hediyeyi veya verilen tavizi, anlamsız bir sorumluluk duygusuyla değil de bir zafer duygusuyla kabul edin; neticede bir istismarcıyı istismar etmiş olursunuz.

Mütekabiliyet sadece sokakta bir şeyler satan izci çocuklar ve rahatsızlık veren bir satıcıyla baş etme yöntemi değildir; arkadaşlar ve sevgililer de bu yönteme başvururlar. İlişkiler erken evrelerinde

dengelere son derece duyarlıdır ve her şeyi eline yüzüne bulaştırmanın en kolay yolu ya umutsuz bir sevgili gibi çok fazla vermektir ya da soğuk ve reddeden bir sevgili gibi çok az vermektir. İlişkiler en iyi şekilde, özellikle de hediyeleri, iyiliği, nezaketi ve kişisel bilgileri dengeli bir şekilde paylaşmayla gelişir. İlk üçünün ne anlama geldiği açıktır ama insanlar çoğu zaman mahrem bilgileri paylaşmanın flört oyununda nasıl bir kumar olduğunu anlamazlar. Birisi size geçmişteki aşk ilişkileri hakkında bir şey anlattığında, siz de kendinizi aynısını yapmak zorunda hissedersiniz. Çok erken açılma kartını oynama konusunda tereddüde düşersiniz; bir yanınız mütekabiliyet refleksinizle karşınızdakine açılmanız için hazırdır ama diğer bir yanınız da çok kısa bir süre önce tanıştığınız birine samimi ayrıntıları anlatmanıza direnir. Ama bu kart doğru zamanda oynandığında, "eski ilişkileri karşılıklı olarak paylaşma" konuşması aşka giden yol üzerinde hatırlanacak istisnai bir temel olabilir.

Mütekabiliyet, ilişkilerde çok amaçlı olarak işlev görür. Uygun bir şekilde kullanıldığında, sosyal bağları güçlendirir, uzatır ve tazeler. Filin doğuştan bir taklitçi olması bu yöntemi daha da etkili kılar. Örneğin, hoşlandığımız biriyle etkileşim içinde olduğumuzda, onun her hareketini, kendiliğinden ve bilinçdışı bir şekilde kopyalama eğilimindeyizdir.[110] Bu kişi ayağını yere vurursa, biz de ayağımızı yere vurmak isteriz. Yüzüne dokunursa, biz de kendimizinkine dokunacak gibi oluruz. Hoşlandıklarımızı taklit etmenin yanı sıra; bizi taklit edenlerden de hoşlanırız. Çok da göze batmadan taklit edilen insanlar, taklit eden kişilere ve hatta başkalarına karşı daha yardımcı ve hoş görünürler.[111] Müşterilerini taklit eden garsonlar daha dolgun bahşiş alır.[112]

Taklit etme bir tür sosyal tutkaldır, "biz biriz" demenin bir yoludur. İnsanların aynı anda aynı şeyleri yapmaya çalıştığı, tek sıra halindeki danslar, hep bir ağızdan yapılan tezahüratlar ve dini ayinler gibi senkronize faaliyetler, izleyenlerde o gruba katılarak onların aynısını yapma duygusu uyandırır. Bu kitabın bir bölümünde, her ne kadar modern dünyada zamanımızın neredeyse tamamını kovanın dışında harcasak da kısmen arılar gibi kovanlar yarattığımızı anlatacağım. Mütekabiliyet de, aynı sevgi gibi, bizi başkalarına bağlar.

4

Başkalarının Kusurları

Sen neden kardeşinin gözündeki çöpü görürsün de kendi gözündeki merteği fark edemezsin? ... Sen ikiyüzlü, önce gözündeki merteği çıkar, o zaman kardeşinin gözündeki çöpü çıkarmak için daha iyi görürsün.

Matta İncili 7: 3-5

Başkalarının kusurlarını görmek kolay ama kendi kusurlarını görmek zordur. İnsan başkalarının kusurlarını rüzgarla dağılan saman çöpleri gibi gösterirken, kendi kusurlarını zarlarını saklayan kurnaz bir kumarbaz gibi saklar.

Buda[113]

Riyakârlık gerçekten komiktir ve Amerikalılar da bunu epeydir komedi malzemesi yapar. Sağcı muhafazakâr radyo programcısı Rush Limbaugh'u ele alalım. Bir programında, Birleşik Devletler'de çok fazla sayıda siyahinin, uyuşturucu ile ilgili suçlar nedeniyle mahkemelik olduğu eleştirisine karşılık olarak, madde bağımlısı beyazların da yakalanması ve "kodese yollanması" gerektiğini söylemişti. Ancak 2003'te, Floridalı yetkililer onun yasadışı yollarla bol miktarda "köylü eroini" olarak da bilinen ağrı kesici oksikontin satın aldığını ortaya çıkardıklarında, tükürdüğünü yalamak zorunda kalmıştı. Doğduğum yer Virginia'dan başka bir olay daha anlatayım: Meclis üyesi Ed Schrock eşcinsel haklarına, eşcinsel evliliğe ve eşcinsellerin askerlik yapmasına açıkça muhalefet ederdi. Bir gün eşcinsel çiftlerden tiksintiyle bahsederken "Yani düşünsenize, aynı ortamda duş alıyorsunuz, aynı yemekhanede

yemek yiyorsunuz"[114] demişti. Ancak 2004 yılının Ağustos ayında evli barklı Schrock'un Megamates adlı interaktif bir seks hattına bıraktığı mesajlar yayınlandı. Schrock mesajında arzulayabileceği erkeğin anatomik özelliklerini ve görmek istediği muameleyi etraflıca tarif ediyordu.

Bir ahlak budalasının kınadığı değerler yüzünden tongaya düşmesinin ironisi başka hiçbir şeye benzemez. Kaliteli bir espri gibidir. Bazı espriler tek cümleyle yapacağını yapar ama çoğu esprinin içinde üç kişi olmazsa olmaz: Bir gün bir bara giden üç adam veya bir cankurtaran sandalında bir rahip, bir bakan ve bir haham gibi. İşte size üç kişilik bir fıkra: İlk iki kişi ortamı kurar; üçüncüsü de her şeyi bozar. Bir riyakâr bütün riyakârlılığıyla vaaz verir; sonra riyakârca yaşanan bir olay her şeyi mahveder. Skandal çok eğlencelidir çünkü insanlara ayıplama imkânı verir. Bu, bir bedel ödemeksizin kendinizi ahlaken üstün hissedebileceğiniz manevi bir duygudur. Küçümsemede, öfkede olduğu gibi yanlışı düzeltmek zorunda değilsinizdir; aynı şekilde, korkuda/iğrenmede olduğu gibi ortadan kaybolmak zorunda da değilsiniz. En iyisi de bu küçümseme işinin tadının, en çok hep beraber yapılınca ortaya çıkmasıdır. Dedikodunun en yaygın türleri arasında[115] olan canlı-katılımcı radyo programları, başkalarının ahlaki kusurlarına ilişkin hikâyelerle insanların ortak bir ahlaki yönelimi paylaştıklarını ispatlayan bir zemin sunar. Bir tanıdığınıza, bir başkasını küçümseyen bir hikâye anlatın ve sonunda her ikiniz de sırıtarak kafalarınızı onaylarcasına sallayın; işte bakın, ortak bir bağa sahip oldunuz bile.

Sırıtmayı bir kenara bırakalım. Kültürler ve çağlar öncesinden gelen en evrensel öğütlerden biri, hepimizin riyakâr olduğunu ve diğer insanların ne kadar riyakâr olduklarını dile getirirken bile, aslında kendi riyakâr yanımızı güçlendirdiğimizi söyler. Günümüzde sosyal psikologlar kendi gözlerimizdeki merteklere karşı nasıl da körleştiğimizi ortaya çıkardılar. Bu bulguların manevi sonuçları en büyük ahlaki kabullerimize kafa tuttuğu için gerçekten rahatsız edicidir. Ama bu sonuçlar, bizi karanlık, yozlaşmış yanımızdan, huysuzluğumuzdan ve kendimizi beğenmişliğimizden arındırıp özgürleştirebilir de.

Zevahiri Kurtarmak

Özgeciliğin ve işbirliğinin evrimi üzerine yapılan araştırmalar genellikle, birkaç gerçek insana ya da bilgisayar aracılığıyla oluşturulmuş insan simülasyonlarına oynatılan bir oyuna dayanır. Oyunun her turunda, her oyuncu başka bir oyuncu ile etkileşime girer veya oyun sonunda daha büyük bir pastayı paylaşmak üzere işbirliği yapar ya da kendisi için olabildiğince pay toplamak için açgözlü davranır. Oyunun sonunda, her oyuncunun puanı hesaplanır ve uzun vadede en kârlı taktiğin hangisi olduğu görülür. Yaşamlarımız için basit modeller sunmayı amaçlayan bu oyunlardaki en önemli taktik kısasa kısastır.[116] Uzun vadede ve çeşitli ortamlarda işbirliği yapmak kazanç sağlar ama kandırılma tehlikesine karşı da uyanık olmak gerekir. Bu basit oyunlar oyuncularından çok fazla şey beklemez. Oyuncular her noktada iki seçimli bir tercihle karşı karşıya bırakılır: İşbirliği yapmak ya da döneklik etmek. Sonra her oyuncu diğer oyuncunun önceki turda yaptığına bir karşılık verir. Oysa gerçek yaşamda, birisinin yaptığı bir şeye tepki vermezsiniz; sadece onun yaptığını düşündüğünüz şeye tepki verirsiniz ve eylem ile algı arasındaki mesafeyi "intiba"larımız kapatır. Eğer gerçek yaşam her bireyin kendi varsayımından başka bir şey değilse, insanları erdemli ve güvenilir bir ortak olduğumuza *inandırmaktan* başka ne yapabiliriz? Kurnazlık ve gücün ahlakdışı kullanımıyla özdeşleşen Niccolo Machiavelli, beş yüzyıl önce "İnsanların çoğu, olan kadar, olmuş gibi görünenle de kendilerini besledikleri için, yine çoğu kez olandan çok olmuş gibi görünenle harekete geçirilirler" diye yazmıştır.[117] Politika gibi doğal seçilim de, en güçlü olanın hayatta kalması ilkesine göre işler ve birçok araştırmacı evrimle birlikte insanların yaşam oyununu Makyavelci bir tarzla oynamaya başladığını öne sürmüştür.[118] Örneğin, kısasa kısas ilkesine Makyavelci bir yorum getirirsek şöyle diyebiliriz: Gerçek ne olursa olsun, güvenilir ama aynı zamanda uyanık olan işbirlikçinizin *itibarını* artırmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız.

Adil biri olarak itibar kazanmanın en basit yolu gerçekten adil olmaktır ama yaşam ve psikolojik deneyimler bizi bazen görünüş ile gerçeklik arasında bir tercihte bulunmaya zorlar. Kansas Üniversite-

si'nden Dan Batson nasıl daha zekice seçimler yapılabileceğini tespit etti ama keşfettikleri pek de iç açıcı değildi. Öğrencilerini laboratuvarında, farklı ödüllerin takım çalışmasını nasıl etkilediğine ilişkin bir çalışmaya dahil etti.[119] Yöntemi şuydu: İki kişilik her bir ekibin bir üyesi soruları doğru yanıtlarsa ucunda büyük ikramiyenin olduğu bir piyango bileti ile ödüllendirilecekti ve ekibin diğer üyesi hiçbir şey kazanmayacaktı. Deneklere ayrıca deneyin bir koşulunu kendilerinin belirleyeceği söylendi: Ekipten kimin ödül alacağına ve kimin almayacağına, deneklerden biri karar verecekti. Diğer ortak başka bir odada olacak ve bu iki denek birbirleriyle tanıştırılmayacaktı. Diğer odadaki deneğe, ödül kararının şans eseri alındığı söylenecekti. Ancak diğer denek nasıl isterse öyle karar verecekti. Çoğu insanın yazı tura atmanın karar almak için en adil yöntem olduğunu düşündüğü gözlemlendiğinden deneğe madeni para verildi.

Sonra denekler tercihlerini yapmak üzere yalnız bırakıldı. Deneklerin yaklaşık yarısı yazı tura attı. Parayı kullanmayanların yüzde 90'ı kendi menfaatleri doğrultusunda karar verdiler. Parayı kullanmayı seçenler içinse, olasılık yasaları aynı kalmış olmasına rağmen gene yüzde 90'ı kendi lehlerine karar verdiler. Batson aynı zamanda psikoloji öğrencileri olan bütün deneklere deneyden birkaç hafta önce ahlak üzerine bir dizi anket yapmıştı; böylece kişilerin davranışlarının farklı ahlaki kriterlere göre nasıl değiştiğini görebilmişti. Başkaları ve sosyal sorumluluk konuları için oldukça kaygılandıklarını belirtenler yazı tura atmış ama deneydeki ortaklarının yararına karar vermemişlerdi. Diğer bir deyişle, özellikle erdemli olduklarını düşünen insanlar gerçekte "doğru olan şey"i yaparak yazı tura atacak gibi durur ama yazı turada kaybederlerse, bir şekilde bir yol bulup kendi çıkarlarına uygun karar alırlar. Batson gerçeği uygulamak yerine görünüşte ahlaklı olmayı tercih etme eğilimine "ahlaki riyakârlık" adını vermiştir.

Batson'un araştırmasında yazı tura atan denekler, deney sonrasında yapılan bir ankette, bu kararı etik olarak aldıklarını belirtmişlerdir. Batson ilk deneyden sonra, insanların yazı turada hangisini tuttuğunu açıkça ifade etmeyerek kendilerini kandırıp kandırmadığını anlamaya çalışmıştır. ("Ne gelecek bakalım, tura, bu, evet, be-

nim tuttuğum da buydu zaten.") Belirsizliği önlemek için paranın her iki tarafını işaretlediğinde de farklı bir sonuç elde etmemiştir. Öyle görünüyor ki, en etkili güdümleme yöntemi, deneğin tam karşısına büyük bir ayna yerleştirmek ve oyunun yönergelerinde adil olmanın önemini vurgulamak olmuştur. İnsanların aklına adalet fikri sokulduğunda ve kendilerini hile yaparken yakaladıklarında, adaletsiz davranmaktan vazgeçtikleri görülmüştür. İsa ve Buda'nın bu bölümün başındaki özdeyişlerinde dedikleri gibi; gözümüzü etrafa dikip hile yapan birini tespit etmek kolaydır ama içeri bakmak oldukça zordur. Dünyanın farklı yerlerindeki halklar arasındaki yaygın inanışlara göre:

> "Başkalarının sekiz kusurunu görüyor olmamıza rağmen, kendi on kusurumuzu görmüyoruz." (Japon atasözü)[120]

> "Erkek keçi kendi kokusunu almaz." (Nijerya atasözü)[121]

Akıl Almaz Derecede Aşikâr Şeyler isimli bir dergi yayınlansa, insanların bencil olduklarını veya kimsenin çakmadığı zamanlarda üçkâğıt yaptıklarını anlatan bir makale tam da böyle bir derginin kalemine uygun olurdu. Bencillik ve üçkâğıtçılık herkesin bildiği özelliklerdir ama bütün bu deneylerde, insanların yanlış bir şey yapmadıklarını düşündüğünü kimseler bilmez. Gerçek hayatta da insanlar böyle düşünür. Yolda önünüzü kesen bir serseriden, insanları toplama kamplarında toplayan Nazilere kadar, çoğu kişi özünde "iyi insan" olduğundan ve eylemlerinin arkasında iyi nedenler yattığından emindir. Makyavelci kısasa kısas ilkesi, zevahiri kurtarmak için kendini adamayı gerektirir. Bu öyle bir adanmadır ki, ahlaksızlık anında bile insan, kendi doğrularıyla çatışır, onların karşısına dikiliverir. Hele de insan yaptığı şeylere gerçekten inandığında bu reddediş daha da etkilidir. Robert Wright'ın *The Moral Animal* [Ahlaklı Hayvan] adlı ustalıkla kaleme alınmış kitabında yazdığı gibi, "insan, ahlaki donanımlarının düzenlenmesinde mükemmel, onu suiistimal etme arzusunda trajik; suiistimal karşısındaki meşru cehaletinde ise acınası bir türdür."[122]

Riyakârlığımızın "meşru cehalet"imiz olduğunu söyleyen Wright'a hakkını teslim ediyorsak, bilgelerin öğütlerinin pek de işe yaramayacağını kabul etmemiz gerek. Ne de olsa depresyon geçiren birine depresyondan çıkması gerektiğini söylemek işe yaramaz. Zihnimizin oluşturduğu filtreleri sadece irade gücümüzü kullanarak değiştiremeyiz; meditasyon veya bilişsel terapi gibi yollarla filimizi eğitmemiz gerekir. Ama en azından depresyondaki bir insan genellikle depresyonda olduğunu kabul eder. Ancak riyakârlığın tedavisi çok daha zordur; çünkü asıl sorun bir sorun olmadığına inanmamızdır. İtibarın çok önemli olduğu Makyavelci dünyada mücadele etmek için yetkin silahlarla donanmış durumdayız ve en güçlü silahımız da nedir biliyor musunuz? Bu mücadelenin içinde olmadığımıza ilişkin yanılgımız. Bu yanılgıdan nasıl kurtulabiliriz dersiniz?

İçinizdeki Avukatı Keşfedin

İlk bölümdeki, "kardeşlerin cinsel ilişkiye girme ihtimaline" gösterdiğimiz tepkiyi hatırlıyor musunuz? Çoğu kişi, kendisi doğrudan bir zararını görmese bile onları yargılayıp, mahkûm etmiş ve bu yaklaşımı haklı göstermek için bahaneler uyduruvermişdi. Ahlaki yargı üzerine yaptığım çalışmalarda, insanların kendi içseslerini haklı çıkarmak için gerekçeler bulmakta yetenekli olduklarını bulmuştum. Fil, kendisini kamuoyu önünde temsil etmesi için çok uygun bir avukat tutmuştur: binicisi.

Avukatların hor görülmelerinin nedeninin başlıcası; onların hakikat için değil, müvekkillerinin çıkarları için mücadele ediyor olmalarıdır. Genellikle iyi bir avukat olmak için, iyi bir yalancı olmak işe yarar. Aslında birçok avukat doğrudan yalan söylemez, onun yerine bazı sakıncalı olguları gizleyebilmek için hakim ve jüriye gerçek olmadığını bildikleri hikâyeler anlatır. İçimizdeki avukat da aynı şekilde çalışır ama her nasılsa, uydurduğu hikâyelere gerçekten inanırız. Avukatın bunu nasıl başardığını anlamak için, onu eylem halinde, zor ya da basit sınavlardan geçerken gözlemlemeliyiz.

Belli bir eylemin yasalara uygun olup olmadığını öğrenmek üzere zaman zaman avukatlarımıza danışırız. Karar bize aittir; tek

bilmek istediğimiz, o eylemi yapıp yapamayacağımızdır. Avukatımız, ilgili yasalara ve işleyişe bakar ve bir karar verir: "Evet, bunun için yasa veya yönetmelikte emsal var" veya belki de "Hayır, avukatınız olarak, size bunu yapmamanızı salık veririm" der. İyi bir avukat sorunu bütün açılarıyla değerlendirir. Olası tüm sonuçlar üzerine düşünebilir ve alternatif yollar önerebilir ama böylesine sistematik bir yöntemin işlemesi kısmen bize bağlıdır. Gerçekten tavsiye mi istiyoruz yoksa planımız için kırmızı veya yeşil ışık yakılmasını mı?

Günlük hayattaki meseleler üzerine akıl yürütürken, filimiz pek de sorgulayıcı bir müvekkil gibi davranmaz. Asgari ücretin yükseltilmesinin gerekip gerekmediği konusunda insanlara fikirleri sorulduğunda derhal bir görüş bildirirler ve sonra kendi görüşlerine bir destek gelip gelmediğini görmek için herkese fikrini sorarlar. Asgari ücretin yükseltilmesini savunan biri, çevresinde kendi fikrini destekleyici argümanlar arar. Asgari ücretle çalışan Flo Hala, bu ücretle ailesini geçindiremiyorsa, o zaman bu, asgari ücretin yükseltilmesi gerektiği anlamına gelir; işte bu kadar. Bu tür gündelik muhakeme pratikleri üzerine çalışan bilişsel psikolog Deanna Kuhn,[123] çoğu insanın Flo Hala'nın örneğindeki gibi, hazır bir şekilde "yalancı argümanlar" sunduklarını görmüştür. Çoğu insan kendi durumu için gerçek bir argüman sunamamıştır ve ilk görüşleriyle çelişecek bir argüman için çaba bile harcamamıştır. Kariyerini gelişkin muhakeme yetisi üzerine kuran Harvard Üniversitesi'nden psikolog David Perkins[124] de aynı sonuca ulaşmıştır. Perkins, genellikle "akla yatkın" olanı bulduğumuz an düşünme eyleminin sona erdiğini söylemektedir. Bir tutum alıyoruz, onu destekleyen argümanlar arıyor ve tutumumuzu "mantıklı" kılan yeterli sayıda argüman bulur bulmaz düşünmeyi bırakıyoruz. Ancak, en azından böylesine basit tartışmalarda, bir başkası aksi yönde nedenler ve argümanlar sunarsa, fikrimizi değiştirmeye ikna olabiliriz; fakat kendimiz için nedenler ve argümanlar bulma zahmetine girmiyoruz.

Şimdi daha zor bir duruma örnek verelim: Müvekkil vergi beyanında sahtekârlık yapmış ve bu tespit edilmiştir. Avukatını arar.

Durumu açık etmez ama sorusunu şöyle sorar: "Doğru yapmamış mıyım? Lütfen bir şey yapın" der. Avukat harekete geçer, sorunlu bulguları inceler, emsalleri ve yasal boşlukları araştırır ve bazı kişisel harcamaların uygun bir şekilde nasıl iş harcamaları olarak gösterilebileceğini hesaplar. Avukata bir emir verilmiştir: "Beni savunmak için bütün gücünü kullan." "Güdülenmiş muhakeme"ye ilişkin çalışmalar[125] belirli bir sonuç elde etmek üzere güdülenmiş kişilerin, kendince yeterli bir argüman bulduğunda düşünmeyi sonlandıranlardan bile daha kötü bir noktada olduklarını göstermektedir. Ama yöntemleri esas olarak aynıdır: argümanlarını kanıtlamaya yönelik tek yönlü bir araştırma. Sosyal zekâ testinden düşük sonuç alanlar, testin inandırıcılığına gölge düşürecek nedenler bulmak için daha fazla kafa yorarlar; kahve içmek gibi zararlı bir alışkanlığı anlatan bilimsel makaleyi okuyan kahve tiryakileri, bu makalede kahve içmeyenlerin kesinlikle fark edemeyeceği kusurları bulmak için uğraşırlar. Çalışmaların tümünde, insanların, inançlarını veya eylemlerini gerekçelendirmek için kurgulanmış muhtelif argümanlar bulduğunu doğrular. Genelde yeterince argüman bulma konusunda oldukça başarılı olduğumuzdan, bütün bu çabanın sonucunda nesnellik yanılsamasıyla baş başa kalırız. Tutumumuzun akılcı ve nesnel olduğuna gerçekten inanırız.

Ben Franklin, her konuda olduğu gibi, bu çevirdiğimiz dümenlere de bilgece bir yaklaşım sunar. Franklin, kendi kendini kandırdığını fark ettiğinde şaşırtıcı bir içgörü sunar. İlkesel olarak bir vejetaryen olmakla birlikte, ızgara balık yapılan uzun bir deniz yolculuğunda ağzı sulanmaya başlar ve şöyle anlatır:

> Bir süre ilkelerim ve isteklerim arasında gidip geldim, ta ki balığın ortası yarılıp, midesinden daha küçük bir balık çıkana kadar. Sonra "eğer sen bir başkasını yiyorsan, ben neden seni yemeyeyim ki?" diye düşündüm. Böylece o akşam morina balığını iştahla yedim ve diğer insanlarla birlikte yemeye devam ettim; ve sonrasında sadece ara sıra vejetaryen diyet uyguladım.[126]

Franklin şu sonuca vardı: Yapmak istediği her şeyi akla uygun hale getirecek bir yol bulabildiği ya da üretebildiği için akıllı bir yaratık olmak oldukça rahattır.

Toz Pembe Gözlükler

Tüm suçu avukatınıza atmak istemiyorum. Sonuçta, avukat binicidir; sizin vicdanlı, akıl yürüten ve filden emirler alan benliğinizdir, yani içgüdüsel ve bilinçdışı benliğiniz. İkisi de kazanan taraf olmak üzere Makyavelci kısasa kısas oyunu oynamak için ağız birliği yapmış olmasına rağmen ikisi de bu işbirliğini reddeder.

Bu oyunda kazanabilmek için başkalarının gözünde mümkün olduğunca mükemmel olmanız gerekir. Erdemli olsanız da olmasanız da öyle görünmeli ve hak etseniz de etmeseniz de ortaklığın meyvelerinden yemelisiniz. Ama herkesin aynı oyunu oynadığını unutmamak gerekir; bu nedenle savunmada olmalısınız; insanların dışarıdan nasıl göründüğüne ve haksız taleplerine karşı ihtiyatlı olmalısınız. Bu nedenlerden dolayı sosyal yaşamı bir sosyal mukayese oyununa benzetmek yerinde olur. Kendimizi başkalarıyla, yaptıklarımızı da başkalarının yaptıklarıyla kıyaslamalıyız ve bu sonuçları bir şekilde kendi lehimize çevirmeliyiz. (Aaron Beck'in bilişsel üçlüsünde belirttiği gibi depresyon sırasında, bu kıyaslama kendi aleyhimize işler: "hiçbir işe yaramıyorum", "içim daralıyor" ve "yarından ümidim yok".) Sonuçları ya kendi iddialarınızı şişirerek ya da başkalarının iddialarını küçülterek kendi lehinize çevirebilirsiniz. Buraya kadar söylediklerimden hayatımızda her ikisini de uyguladığımızı çıkarsayabilirsiniz ama psikolojik araştırmaların tutarlı sonuçları öyle söylemiyor. Kıyaslama yaparken genelde başkalarına ilişkin algılarımız son derece doğru çıkıyor. Öte yandan kendimize toz pembe gözlüklerle baktığımız için kendimize ait algılarımız bozuktur.

Garrison Keillor'un hayali kenti Wobegon Gölü'nde bütün kadınlar güçlü, bütün erkekler yakışıklı ve bütün çocuklar çok zekidir. Ama Wobegonlular gerçek hayatta yaşasalardı muhtemelen daha da ileri gidip, çoğu ortalama Wobegonludan daha güçlü olduklarına, daha yakışıklı veya daha zeki olduklarına inanırlardı. Amerikalılara ve Avrupalılara, erdem, beceriklilik veya zekâ, şoförlük yetisi, cinsel beceriler ve

etik gibi diğer arzu edilen özellikler konusunda ne kadar iyi oldukları sorulduğunda, büyük bir çoğunluk ortalamanın üzerinde olduğunu söyler[127] (Doğu Asya ülkelerinde böyle bir eğilim pek yaygın değildir; Japonya'da ise asla böylesine bir yoruma rastlanmaz).[128]

Nick Epley ve David Dunning, bir dizi dâhice deneyin sonucunda,[129] bu davranışımızın nedenlerini ortaya çıkardı. Cornell Üniversitesi'ndeki öğrencilere, birkaç gün sonra yapılacak olan bir vakıf etkinliğinden ne kadar çiçek satın alacakları soruldu. Bir diğer soru da ortalama bir Cornell öğrencisinin ne kadar çiçek alacağıydı. Sonra, gerçekte neler olduğunu izlediler. Öğrenciler kendi faziletleri hakkında son derece abartı tahminlerde bulunmuştu ama başkaları hakkındaki tahminleri gerçeğe oldukça yakındı. Epley ve Dunning bir sonraki çalışmada insanlara, sonucunda para kazanılan bir oyunu ortaklık kurarak mı yoksa bireysel olarak mı oynayacaklarını sordular. Sonuçlar aynı: Yüzde 84'ü işbirliği yapmak isteyeceğini belirtti ve denekler kendilerinin ortalama olarak diğerlerinin yüzde 64'ünün ortaklık kuracağını düşündüler. Gerçekten de oyunu oynayan oyuncuların yüzde 61'i ortaklık kurdu. Epley ve Dunning üçüncü bir çalışmada, bir deneye katılmaları için insanlara beş dolar verdi ve bu çalışmanın sonunda, özel bir hayır daveti için, kendilerinin ve diğer insanların ne kadar bağış yapacaklarına dair bir tahminde bulunmalarını istedi. İnsanlar kendilerinin ortalama olarak 2.44 dolar bağışlayabileceğini ve başkalarının da sadece 1.83 dolar bağışlayacağını belirttiler. Aynı çalışmayı bu sefer gerçekten para isteyerek yeniden yaptıklarında, gelen ortalama bağış 1.53 dolardı.

Araştırmacılar, üçüncü çalışmanın ayrıntılarını yeni bir denek grubuna anlattılar ve onlardan "gerçek" koşullarda kendilerinin ve diğer Cornell öğrencilerinin ne kadar bağış yapacaklarını tahmin etmelerini istediler. Bir kez daha, denekler kendileri için oldukça cömert tahminlerde bulundu. Deneklere sonra üçüncü çalışmanın sonucu yani insanların 1.53 dolar bağışladıkları gösterildi ve tahminlerini gözden geçirmeleri için bir daha şans verildi. Denekler bu kez diğerlerinin vereceği bağış tutarını düşünürlerken, kendi bağış tahminlerini değiştirmediler. Diğer bir deyişle, denekler verilen bilgiyi uygun bir şekilde kullanıp *başkalarına* ilişkin tah-

minlerini gözden geçirken, kendileriyle ilgili iyimser tahminlerine dokunmadılar. Başkalarını davranışlarından dolayı yargılıyoruz ama özümüzdeki riyakârlığın farkında olduğumuzdan, sanki kendimizle ilgili kimselerin bilmediği müstesna bir özelliğe sahipmişiz savunmasıyla bencil eylemlerimizi savunup, başkalarından daha iyi olduğumuz yanılsamasına tutunma adına bahaneler üretiyoruz.

Muğlaklık, yanılsamanın suç ortağıdır. Örneğin, "liderlik" özelliğini tanımlayacak o kadar çok yol vardır ki, herkes kendisini en çok kayıracak ölçütü seçmekte serbesttir. Eğer kendime güveniyorsam, liderliği kendine güven olarak tanımlayabilirim. Yeteneklerimle insanları etkileyebiliyorsam, liderliği insanları anlamak ve etkilemek olarak tanımlayabilirim. Kendimizi başkaları ile karşılaştırırken şöyle bir yol izleriz: İçgüdüsel ve bilinçdışı bir şekilde bir soru sorarız, sorudaki özellik bizim güçlü bir yönümüz ile ilişkili olur, sonra bu güçlü yönümüzü kanıtlayacak bir argüman bulmaya çalışırız. Birkaç argüman bulduğumuzda ve "mantıklı" bir hikâye oluşturduğumuzda tamamız demektir. Artık düşünmemize gerek yoktur; kendimize olan saygımızın tadını çıkarabiliriz. Şimdi sonuçlarına hiç şaşırmayacağınız bir araştırmaya göz atalım: Bir milyon Amerikalı lise öğrencisinin yüzde 70'i liderlik becerisinde ortalamanın üzerinde ve sadece yüzde 2'si ortalamanın altında olduğunu düşünüyormuş. Herkes kendinde liderliğe özgü bir yetenek ve sonra da bu yeteneğe sahip olduğuna dair bir kanıt bulabilir.[130] (Üniversite profesörleri bu açıdan lise öğrencilerine göre daha aptal bir görüntü veriyor: yüzde 94'ümüz ortalamanın üzerinde iş yaptığımızı düşünüyoruz.)[131] Ama insanlar, "Boyunuz kaç?" ya da "Jonglörlükte ne kadar iyisiniz?" gibi muğlak olmayan sorulara daha gerçekçi cevaplar verme eğilimindeler.

Çevremizden gördüğümüz takdiri hiç durmadan artıran bu önlenemez önyargıların tek neticesi, keşke kendimiz hakkında daha olumlu düşüncelere sahip olmamız olsaydı. Aslında kendileri, becerileri ve gelecek ihtimalleri hakkında olumlu yanılsamalara sahip olan insanların, bu tür yanılsamalara sahip olmayanlara kıyasla, zihinsel açıdan daha sağlıklı, daha mutlu olduğu ve başka insanlar tarafından daha sevilir olduğu kanıtlanmıştır.[132] Ama bu tür önyar-

gılar, insanların daha fazlasını hak ettiklerini hissetmelerine neden olur; böylece kendilerini eşit ölçüde hak kazanmış diğer insanlarla bitmek bilmeyen didişmenin içinde bulabilirler.

Hatırlıyorum da üniversite birinci sınıftaki oda arkadaşlarımla sürekli kavga etmiştim. Çok kaliteli olan buzdolabımız da dahil olmak üzere, mobilyaların çoğunu ben temin etmiştim ve ortak kullandığımız odaları da çoğunlukla ben temizliyordum. Bir süre sonra, kendi payıma düşenden fazlasını yapmaktan yoruldum; bütün bu işleri yapmaktan vazgeçtim ve diğerlerinin toplaması umuduyla ortalığı karışık halde bıraktım. Elbette hiç kimse toplamadı. Ama benim kızdığımı fark ettiler ve hepsi bir anda bana gıcık oldu. Evleri ayırdığımız bir sonraki yıl, tekrar yakın arkadaş olmuştuk.

Babam o ilk yıl, buzdolabımızla birlikte beni üniversiteye yerleştirdiğinde, en önemli dersleri sınıfta değil, yaşamdan alacağımı söylemişti ve yerden göğe kadar haklıydı. Daha sonraki yıllarda da ev arkadaşımlarım oldu ama o ilk yıl, nasıl bir aptallık ettiğimi sonradan anladım. Elbette kendi payıma düşenden daha fazlasını yaptığımı düşünüyordum. Ev arkadaşlarım için yaptığım en ufak şeyin farkında olmama rağmen, onların yaptıklarının sadece bir kısmının farkındaydım. Kendimce hesabım doğruydu; çünkü çeteleyi kendimden menkul doğrularımla doldurmuştum. Buzdolabını temiz tutmak gibi sadece benim için önemli olan şeyleri hesaba katmış ve sonra da kendime bu kategoride bir A+ vermiştim. Sosyal karşılaştırmanın diğer türlerinde olduğu gibi, muğlaklık, karşılaştırmayı kendi lehimize kurmamızın ve sonra da mükemmel ortaklar olduğumuzu gösterecek argümanlar bulmamızın yolunu açar. Bu tür "bilinçsizce kendini olduğundan daha iyi gösterme" durumuna ilişkin çalışmalar, evli çiftlere ne kadar ev işi yaptıkları sorulduğunda, tahminlerinin toplamının yüzde 120'den fazla olduğunu göstermektedir.[133] Bir çalışma grubundaki işletme bölümü yüksek lisans öğrencileri, ekiplerine sundukları katkılara ilişkin bir tahminde bulunduklarında, tahminlerinin toplamı yüzde 139'u bulmaktadır.[134] İnsanlar, genellikle karşılıklı çıkar üzerine kurulu işbirliğine girdiklerinde bu tür önyargıları nedeniyle küskünlük yaşarlar.

Haklı Olan Benim, Esas Sen Önyargılı Davranıyorsun!

Eşler, çocuklar, meslektaşlar ve oda arkadaşları bile birbirlerine bu kadar çabuk gücenebiliyorlarsa, sevgi bağı veya ortak amacı olmayan insanların anlaşması çok daha zordur. Hukuki itilaflar, grevler, boşanma kavgaları ve neticesiz barış görüşmeleri sonucunda yaşanan şiddetin toplumsal bedeli büyüktür; çünkü riyakârlıkla bezeli öfkeyi kışkırtan aynı bencil önyargılar yine iş başındadır. Bu tür örneklerde, gerçek hayattaki ya da içimizdeki avukatlar davayı müvekkilleri lehine çevirmek ve çarpıtmak için gece gündüz çalışır. Carnegie Mellon'daki George Loewenstein[135] ve meslektaşları, araştırma ekiplerinden Teksas'ta yaşanan bir motosiklet kazasıyla ilgili bir hukuk davasının dosyalarını okumalarını istedi ve süreci incelediler. Deneğin biri davacı, diğeri davalı rolüne girdi; bu arada her ikisine de pazarlık edebilmeleri için bir miktar para verildi. Her çifte adil bir anlaşma yapmaları söylendi ve anlaşmazlarsa, başka bir çözümün dayatılacağı ve "dava masrafları"nın havuzdaki paradan karşılanacağı, böylece de ceplerindeki paranın azalacağı söylendi. Deneyin başında hangi rolü oynayacaklarını öğrenen denekler, dosyaları farklı bir şekilde değerlendirdi; gerçek davada hâkimin verdiği karar konusunda farklı tahminlerde bulundu ve önyargılı bir şekilde tartıştı. Çiftlerin neredeyse yarıya yakını anlaşmaya varamadı. Öte yandan, deneklere hangi rolleri oynayacakları dava dosyasının tümünü okuduktan sonra söylendiğinde çok daha akılcı davranabildiler ve çiftlerin sadece yüzde 6'sı anlaşmaya varamadı.

Tarafların hangi rolü oynadıklarını birbirlerinden gizlemek belki deneylerde mümkündür ama gerçek dünyada bu geçerli değildir. Bu nedenle Loewenstein tarafları "önyargılarından kurtarmak" için başka bir yol aramaya koyuldu. Deneklerin önyargılarından kurtulup kurtulamayacaklarını görmek üzere, kendileri gibi benzer durumda olanların önyargılarını değiştirip değiştirmeyeceklerini gösteren kısa bir makale okutmaya çalıştı. Sonuç yine olumsuzdu. Denekler karşılarındaki insanların tutumunu kestirmek için bilgiyi doğru bir şekilde kullanmıştı; ancak aynı bilgiyi kendi önyargılarını değiştirmek için kullan(a)madılar. Epley ve Dunning'in de çalışmalarında keşfettiği gibi, insanlar başkalarının tutumlarını

kestirmek üzere bilgi edinmeye gerçekten açıkken; özdeğerlendirmelerini gözden geçirmeyi reddederler. Bir başka çalışmada, Loewenstein aile terapistlerinin yöntemini kullandı: Her denek, eşinin tutumu hakkında olabildiğince ikna edici bir makale yazdı. Ancak daha da beter bir sonuç çıktı. Manipülasyon boşa çıkmıştı, çünkü kişi eşinin savunduğu şeyleri düşünürken aynı zamanda onları nasıl çürüteceğini de düşündüğü için, kendi lehine olan fikirlerini daha da abartmıştı.

Bu çalışmalar sırasında bir tek güdüleme yöntemi işe yarayabilmiştir. Denekler önyargılar hakkındaki makaleyi okuduklarında ve kendi *zayıf noktaları* hakkında bir makale yazdıklarında bütün foyaları ortaya çıktı. Bu çalışmadaki denekler, davada hangi rolü oynayacaklarını son dakikada öğrenenler kadar adildiler. Ama riyakârlıktan arınmak için uygulanan bu teknikle ilgili fazla iyimser düşüncelere dalmadan önce, bir gerçeği tekrar hatırlayalım: Loewenstein'ın deneklerden kendi *karakterlerindeki* değil, kendi *durumlarındaki* zayıflıkları tespit etmelerini istemişti. İnsanları kendi Dorian Gray* portrelerine bakmaya ikna etmeye çalıştığınızda, daha da büyük bir mücadeleye girişirler. Princeton'dan Emily Pronin ve Stanford'dan Lee Ross, insanların önyargıları aşmalarına yardımcı olmak için onları önyargılar hakkında eğitmeye çalıştı. Eğitimin sonunda şunu sordular: "Evet, artık bu önyargılar konusunda bilgi sahibisiniz, az önce kendinizle ilgili söylediğiniz şeyi değiştirmek ister misiniz?" Birçok çalışmada, sonuçlar aynıydı:[136] İnsanlar önyargıların çeşitli biçimlerini öğrenmek ve sonra da bunları başkalarının tutumlarını kestirmek için kullanmaktan gayet memnundu. Ama kendileriyle ilgili değerlendirmelerinde hiçbir değişiklik yoktu. İnsanları yakalarından tutup, şöyle bir silkeleyip "Bana bak! Çoğu insan kendini dev aynasında görür. Gerçekçi ol" deseniz de yine hiçbir değişiklik olmaz. Ancak kendi kendilerine şöyle mırıl-

---

* Oscar Wilde'ın *Dorian Gray'in Portresi* adlı eserindeki ana karakter. Yazar eserinde Viktorya dönemi İngiltere'sinde yaşanan ahlaki ikiyüzlülüğü işlemiş ve bu tema en çok da Dorian Gray'in portresinde doruk noktasına ulaşmıştır. [ed.n.]

dandıklarını duyarsınız: "Başka insanlar önyargılı olabilirler ama *benim liderlik yeteneğim gerçekten* de ortalamanın üzerinde."

Pronin ve Ross insanın kendisiyle ilgili bu direncini "naif gerçekçilik" olarak adlandırdıkları bir fenomene dayandırır: Her birimiz dünyayı doğrudan, gerçekte ne ise o olarak gördüğümüzü sanırız. Üstelik gördüğümüz olguların herkesin görebileceği şekilde var olduklarına inanırız, bu nedenle de başkaları bizimle aynı fikirde olmalıdır. Aynı fikirde değillerse, ya ilgili olgularla henüz karşılaşmamışlardır ya da çıkarları ve ideolojileri gözlerini kör etmiştir. İnsanlar geçmişlerinin kendi görüşlerini biçimlendirdiğini ve deneyimlerin içgörüsünü derinleştirdiğini kabul ederler. Örneğin, eğer bir doktorsanız sağlık sanayinin sorunlarına dair içeriden bilgi sahibisinizdir. Fakat başka insanların önyargılarını ve gizli güdülerini tanımlamak için de onların geçmişlerini kullanırız. Örneğin, doktorlar, avukatların haksız muameleyle ilgili yasal düzenlemeler hakkında kendileriyle aynı fikirde olmamalarının nedenini şöyle açıklarlar: Çünkü kendi çıkarları onları önyargılı düşünmeye itiyor. Ama doktorlar nedense onların, kendi işledikleri suçların mağdurlarının avukatlığını yaptıklarını ve bu nedenle de tümüyle farklı bir bilgiye sahip olabileceklerini akıllarına bile getirmezler. İşte size bir naif gerçekçi repliği: "İdeoloji ve bencillik tüm insanların düşüncesini etkileyebilir. Benimkiler hariç. Ben olguları olduğu gibi görürüm."

"Dünya barışına ve toplumsal uyuma en büyük engel" nedir diye sorsalar, cevabım naif gerçekçilik olurdu, çünkü çok kolay bir şekilde birey düzeyinden grup düzeyine geçer: "Biz haklıyız; çünkü biz olguları olduğu gibi görüyoruz." İhtilaf içinde olanlar kendi dinleri, ideolojileri veya çıkarlarının önyargısı içindedir. Naif gerçekçilik, bize sadece iyi ve kötünün olduğu bir dünya sunar ve bilgelerin riyakârlık üzerine o huzur kaçıran tespiti bunu çok iyi açıklar: İyi ve kötü ancak biz onlara inanırsak var olur.

Akıl Çelen Şeytan

1998 yılında bir gün, aynı kentte yaşadığım ama tanımadığım bir kadından bir mektup aldım. Kadın mektubunda suç oranının, uyuş-

turucunun ve genç hamileliğinin kontrolden çıkmış bir şekilde arttığını yazıyordu. Şeytan herkesin aklını çelmiş; toplum, tepetaklak yuvarlanıyordu. Kadın beni kilisesini ziyaret etmeye ve manevi bir sığınak bulmaya davet ediyordu. Mektubu okuyunca, şeytanın aklımızı çelmek bir yana, çekip gittiğini düşünmüştüm zira 1990'ların sonu altın bir çağdı. Soğuk Savaş sona ermiş; demokrasi ve insan hakları yayılıyor; Güney Afrika ırkçılıktan kurtulmuş, İsrailliler ile Filistinliler Oslo anlaşmalarının meyvelerini topluyor ve Kuzey Kore'den umut vaat eden açıklamalar geliyordu. ABD'de, suç ve işsizlik oranı azalmış; borsa yükselmeye devam ediyor ve beraberinde refah artışı kamu borçlarının silineceğine dair umut veriyordu. Hatta Combat adlı böcek ilacının yaygın kullanımı sayesinde hamamböcekleri dahi yok oluyordu. Acaba, bana mektup yazan bu kadın başka bir gezegende mi yaşıyordu?

1990'ların ahlaki tarihiyle ilgili bir kitap yazılsa, adı *Şeytanı Umutsuzca Ararken* olabilir. Her yere barış ve uyum hakim olurken, Amerikalılar alternatif kötülük arayışındaymış gibi görünüyordu. Bir ailesi ve çocukları olan uyuşturucu satıcılarını ve çocuk tacizcilerini yargıladık ama sonra uyuşturucu salgını patladı. Kültürlü sağ, eşcinselleri ayıpladı; sol ise ırkçıları ve eşcinsel düşmanlarını. Bu muhtelif kötülükleri düşünürken, komünizm ve şeytanın zulmü de dâhil olmak üzere, çoğunun üç ortak özelliği olduğunu anladım: Görünmezdirler (kötüyü sadece görünüşünden teşhis edemeyiz); kötülükler salgın gibi yayılır, bu nedenle kolayca etkilenen gençleri bozulmadan (örneğin, komünist düşünceler, eşcinsel öğretmenler veya televizyondaki basmakalıp programlardan) korumak hayat memat meselesidir; ve son olarak kötüleri ancak kuvvetlerimizi birleştirirsek yenebiliriz. Şunu çok net anlamıştım: İnsanlar Tanrı'nın onlara bir vazife verdiğine veya hayvanlar, ceninler ve kadın hakları gibi başka dünyevi menfaatler uğruna mücadele ettiklerine inanmak istiyordu. Gerçekten de iyi bir müttefikiniz ve iyi bir düşmanınız yoksa bir vazifeniz de yoktur.

İnsanlar arasındaki musibet, en başından beri birçok dinin başına bela olmuştur. Eğer Tanrı çok iyi ve çok güçlü ise, ya şerrin gelişmesine bilerek izin vermektedir (ki bu onun çok da iyi olmadığı

anlamına gelir) ya da kötüye karşı mücadele etmektedir (ki bu da çok güçlü olmadığına işaret eder). Dinler genellikle bu paradoksu çözerken üç çareden birini kullanır.[137] Çözümlerden biri katıksız ikiciliktir: Bir iyi güç ve bir de kötü güç vardır. Bunlar eşit ve karşıttır, ayrıca ebedi bir mücadele içindedirler. İnsanlar savaş alanının bir parçasıdır. Bizler kısmen iyi, kısmen kötü olarak yaratılmışız ve hangi tarafta olacağımızı seçmemiz gerekmektedir. Bu görüşe, Zerdüştlük ve Hıristiyanlığı da etkileyen uzun ömürlü bir öğreti olan, Manişeizm gibi İran ve Babil'den yayılan dinlerde çok açıkça rastlanır. Bir ikinci çözüm doğrudan tekçiliktir: Tek bir Tanrı vardır, dünyayı olması gerektiği gibi yaratmıştır ve Hindistan'da gelişen dinlerde hâkim olagelen kötülük bir yanılsamadan başka bir şey değildir. Bu dinler bütün dünyanın veya en azından onun üzerimizdeki duygusal etkisinin bir yanılsama olduğunu ve bu yanılsamanın kırılmasıyla aydınlanacağımızı savunurlar. Üçüncü yaklaşım, Hıristiyanlık tarafından sahiplenilmiştir ve nihai olarak Tanrı'nın iyiliğini ve gücünü şeytanın varlığıyla uzlaştırarak tekçilik ve ikiciliği harmanlar. Ancak bu argüman çok karışık olduğundan anlamakta güçlük çekiyorum. Virginia'da bir radyodan dinlediğim vaaza bakılırsa, doğrudan Manişeist bir dünya görüşüne sahip olup, Tanrı ile şeytanın ebedi bir savaş içinde olduğunu düşünen birçok Hıristiyan da bunu anlayamaz. Aslında, dinlerdeki teolojik argümanların çeşitliliğine rağmen, kıtalar ve çağlar boyunca şeytanın, iblislerin ve diğer kötü varlıkların somut temsilleri şaşırtıcı bir benzerlik içindedir.[138]

Psikolojik bir bakış açısından, Manişeizm çok anlamlı bulunabilir. Buda'nın dediği gibi, "Yaşamımız, zihnimizin bir yaratısıdır" ve zihnimiz, Makyavelci kısasa kısas oyununu oynamak üzere evrim geçirmiştir. Hepimiz bencil ve basiretsiziz ama içimizdeki avukat sayesinde ne kendimizi ne de müttefiklerimizi yargılarız. Dolayısıyla faziletli olduğumuza inanır ve başkalarındaki önyargıyı, ihtirası ve sahtekârlığı hemen fark ederiz. Başkalarının güdüleri konusunda çoğu zaman haklıyız ama bir ihtilafa düştüğümüzde fena halde abartır ve saf erdemin (biz) saf kötülük (onlar) ile mücadele içinde olduğu bir masal uydururuz.

Saf Kötülük Miti

O mektubu aldıktan sonra bir süre, kötülüğe duyduğumuz ihtiyaç üzerine çok düşündüm. Bunun üzerine bir makale yazmaya ve kötülüğü farklı bir bakış açısıyla anlamak için modern psikolojinin araçlarını kullanmaya karar verdim. Ama araştırmama başlar başlamaz, çok geç kaldığımı anladım. Günümüzün en yaratıcı sosyal psikologlarından Roy Baumeister, bir yıl önce üç binyıllık soruyu eksiksiz ve çok ilginç bir psikolojik açıklamaya kavuşturmuştu. *Evil: Inside Human Cruelty and Aggression*[139] [Kötülük: İnsan Zalimliği ve Saldırganlığının İçyüzü], adlı çalışmasında Baumeister kötülüğü hem failin hem de kurbanın bakış açısından inceler. Failler tarafından bakınca, eşe kötü muameleden, soykırıma kadar bizim kötü olarak değerlendirdiğimiz şeyleri yapan insanların, yanlış bir şey yaptıklarını düşünmediklerini gördü. Bu insanların saldırılara ve tahriklere tepki verirken geçerli nedenleri olmuştu. Hatta çoğu zaman, kendilerinin kurban olduğunu düşünmüşlerdi. Fakat elbette bu taktiği artık biliyoruz; insanların öz saygılarını korumak üzere kullandıkları önyargıları şıp diye anlayabiliyoruz. Baumeister bize hem kurban olarak hem de onları savunan erdemli avukatları olarak kendi çarpık yanlarımızı etkileyici bir şekilde göstermektedir. Araştırmanın neredeyse tümünde kurbanların genellikle suçlamanın bir kısmını üstlendiklerini gördü. Birçok cinayet, bir tahrik ve intikam duygusunun doruğa ulaştığı anda işlenir; çoğunda katledilenle katil arasında ince bir ayrım vardır. Aile kavgalarının yarısında, her iki taraf da şiddet kullanır.[140] Örneğin, 1991'de Los Angeles'ta Rodney King'in korkunç bir şekilde dövülmesinin video kayıtlarındaki polis şiddetinin aşikâr olmasına rağmen yine de olayın tüm boyutunu haberlerde göremeyiz. Çünkü haber programları insanların kötülüğün etrafta kol gezdiği inanışına oynayarak izleyici toplar.

Baumeister olağanüstü bir sosyal psikologdur. Bunun bir nedeni hakikat arayışına politik doğruculuğu bulaştırmamasıdır. Bazen kötülük çatkapı, masum bir kurbanın başına gelir; ancak hakikat genellikle daha karmaşıktır. Baumeister, gerçeği daha iyi anlamak adına, mağduru koruyan popüler tabuyu yıkmak istemektedir. Genelde şiddet uygulayan insanların gerekçeleri vardır. Gerekçeleri de ço-

ğunlukla yaşanan bir haksızlığın intikamına ya da meşru müdafaaya dayanır. Bu durum, kurbanın da eşit ölçüde suçlu olduğu anlamına gelmez: Suç işleyenler çoğu zaman aşırı tepki gösterir ve önyargıları yanlış yorumlar. Baumeister, şiddeti ve zulmü "saf kötülük miti" dediğimiz şeyle ilişkilendirerek anlamlandırdığımıza işaret eder. Bu efsaneye göre, kötülük yapanlar içleri kötü olduğu için kötülük yapar, yani eylemlerinin tek güdüsü sadizm ve ihtirastır; kurbanlar mağduriyetlerinde saftır yani mağduriyetlerine neden olacak bir şey yapmamışlardır; kötülük dışarıdan gelmektedir ve bize saldıran başka bir grup veya güçtür. Hatta bu efsaneyi sorgulayan, suyu bulandırmaya kalkışan herkes mutlaka kötülükle ittifak içindedir.

Saf kötülük miti nihai olarak kendine hizmet eden önyargıdır, naif gerçekçiliğin nihai biçimidir ve pek çok uzun soluklu şiddet olayının temel nedenidir; çünkü her iki taraf da bu efsaneyi Manişeist öğretinin ışığıyla değerlendirir. George W. Bush 11 Eylül teröristlerinin bu eylemi "ABD'lilerin özgürlüğünden nefret ettikleri" için yaptıklarını söyleyerek kendi psikolojik içgörüsünün eksikliğini açık etmişti. Ne 11 Eylül korsanları ne de Usame Bin Ladin, Amerikalı kadınlar araba sürebiliyor, oy kullanabiliyor veya bikini giyebiliyor diye özel bir hayal kırıklığı yaşamışlardı. Aslında birçok aşırı İslamcının Amerikalıları öldürmek istemesinin nedeni, kendilerinin Arap tarihini ve güncel olayları saf kötülük mitiyle yorumlamalarıdır. Amerika'yı, Büyük Şeytan olarak, yani Arap uluslarını ve halklarını yıllardır aşağılayan senaryonun son Batılı kahramanı olarak görüyorlar. Her ne yapıyorlarsa bunu Amerika'nın eylemlerine ve bu eylemlerin Ortadoğu'daki etkisine tepki olarak yapıyorlar; çünkü bakış açıları saf kötülük mitiyle çarpıklaşmıştır. Teröristlerin bütün sivilleri "düşman" kategorisine sokup, insanları ayrım gözetmeksizin öldürmeleri dehşet verici olsa da, en azından psikolojik bir anlam ifade etmektedir ama ölümlere "özgürlüğe karşı duyulan nefret"in neden olduğu yorumu tümüyle saçmalıktır.

Baumeister çalışmalarında şiddetin ve zalimliğin dört ana nedeni olduğunu da keşfetti. Bu çarpıcı sonuçların ilk ikisi, hırsızlık gibi, doğrudan kişisel kazanç için uygulanan şiddet yani ihtiras/hırs ve insanlara zarar vermekten zevk almak anlamına gelen sa-

dizm gibi çok açık kötülük eğilimlerine işaret eder. İhtiras/hırs şiddetin sadece bir yanını açıklarken, sadizm hemen hemen şiddetin hiçbir yanına açıklama getiremez. Çizgi filmler ve korku filmleri dışında, insanların sadece keyif için başkalarına zarar verdiğine nadiren rastlarız. Kötülüğün en büyük iki nedeni, iyi olduğunu düşünüp çocuklarımıza aşılamaya çalıştığımız iki hususdur: kendine saygı ve ahlaki idealizm. Kendine saygı doğrudan şiddete neden olmaz ama bir insanın kendine saygısı gerçekçi değilse veya narsisistse, gerçeklik tarafından kolaylıkla tehdit edilebilir. İnsanlar, özellikle de gençler, tehditlere şiddetle karşılık verir.[141] Baumeister, çocukların övünebilecekleri beceriler geliştirmeleri yerine doğrudan kendilerine duydukları saygıyı artıran programların yararını sorguladığında, bu tür doğrudan bir teşvikin dengesiz bir narsisizm özelliğini potansiyel olarak besleyebildiğini görmüştür.

Özsaygının tehdit edilmesi, bireysel düzeyde şiddetin önemli bir bölümünü açıklamaktadır ama kitlesel bir vahşetin nedeni idealizme dayanabilir, yani ahlaki bir amaç uğruna şiddet kullanmanın meşru olduğuna dair bir inancın olması gerekir. 20. yüzyılda yaşanan vahşetin pek çoğu büyük ölçüde bir ütopya yarattıklarını düşünen veya anavatanlarını veya kabilelerini bir saldırıdan koruduklarına inanan insanlar tarafından gerçekleştirildi.[142] İdealizm kolaylıkla bir tehlikeye dönüşebilir; çünkü amacın, aracı haklı kıldığı inancını neredeyse kaçınılmaz olarak beraberinde getirir. İyilik veya Tanrı uğruna mücadele ediyorsanız önemli olan sonuçtur, yöntem değil. İnsanlar kurallara çok da itibar etmez; daha çok kuralların dayandığı temel olan ahlaki ilkelere saygı duyarlar. Hatta ahlaki bir vazife, hukuk kurallarıyla çeliştiğinde, vazife genellikle bizim için daha önemlidir. Psikolog Linda Skitka[143] ihtilaflı bir konuda güçlü bir ahlaki hissiyatı yani "ahlaki manifesto"ları olan insanların hukuk davalarının adil olup olmadığını pek de takmadıklarını gördü. "İyi adamlar" her ne olursa olsun özgür olmalı; "kötü adamlar" ise her ne olursa olsun cezalandırılmalıdır. Dolayısıyla George W. Bush yönetiminin tutarlı bir şekilde yargısız infazların, yargılanmadan süresiz tutuklulukların ve cezaevindeki insanlara kötü fiziksel muamelede bulunulmasının yasal ve Manişeist "te-

rörle savaş" ilkesine uygun olduğunu savunmasında şaşırtıcı bir şey yoktur.

Mükemmelliğe Giden Yolu Bulmak

Felsefe dersleri verirken sıklıkla dünyanın bir yanılsama olduğu fikriyle karşılaştım. Derin bir anlamı var gibiydi ama tam olarak ne olduğunu hiçbir zaman bilemedim. Fakat ahlak psikolojisi üzerine 20 yıl çalıştıktan sonra, sonunda anladığımı düşünüyorum. Antropolog Clifford Geertz'in şu ifadesi oldukça açıklayıcıdır: "İnsan kendi dokuduğu anlam ufkunun ağlarında asılı kalan bir örümcektir."[144] Yani, üzerinde yaşadığımız dünya sadece, kayalar, ağaçlar ve fiziki nesnelerden ibaret değildir; aynı zamanda saldırılar, fırsatlar, saygınlık simgeleri, ihanetler, azizler ve günahkârlarla dolu bir dünyadır. Bütün bunları insan yaratmıştır ve kendince gerçek olmakla birlikte, kayalar ve ağaçlar gibi nesnel bir gerçeklikleri yoktur. Bu insan yaratıları J. M. Barrie'nin *Peter Pan*'ındaki perileri gibidir. Sadece onlara inandığınızda var olurlar; Matrix'tirler (filmin adından hatırlarsınız); rızaya dayalı halüsinasyonlardır.

İçimizdeki avukat, toz pembe gözlükler, naif gerçekçilik ve saf kötülük miti; bu mekanizmaların hepsi meleklerin ve şeytanların hararetli tartışmaları sonucunda ortaya çıkan anlam ufkunu oluşturmak üzere uyum içinde çalışırlar. Sonra, hiç durmadan bir yargılama halinde olan zihinlerimiz bize, her zaman meleklerden yana olan bir kesinlik ile onay ve ret komutları gönderir. Böyle bir bakış açısından, ahlakçılık, haklılık ve riyakârlık, yani her şey gerçekten de çok saçma görünür. Hatta saçmanın da ötesindedir; çünkü insanların hiçbir zaman kalıcı bir barış ve uyum yakalayamayacakları düşüncesini içerir. Peki bu durumda elimizden ne gelebilir ki?

Hayatı bir oyun olarak görmek ve o kadar da ciddiye almamak atılacak ilk adımdır. Eski Hindistan'dan günümüze ulaşan önemli bir öğretiye göre şu an yaşadığımız hayat, *samsara** adı verilen bir oyundur. Bu oyunda her insan kendi *dharma*'sını oynar; bu oyun herkesin kendi rolünü veya bölümünü oynadığı dev kadrolu bir oyundur.

---

* Hinduizm'de yeniden yaşam döngüsü. [ed.n.]

Samsara oyununda, başınıza iyi şeyler geldiğinde mutlu olursunuz. Sonra kötü şeyler meydana gelir ve üzülürsünüz veya kızarsınız. Siz ölünceye kadar bu böyle devam eder. Sonra bu oyuna yeniden doğarsınız ve her şey tekrarlanır. Hinduizm'in temel metni *Bhagavad Gita* oyunu tamamen terk edemeyeceğinizi söyler; evrenin işleyişinde oynamanız gereken bir rol vardır ve bundan kaçamazsınız. Ama onu doğru bir şekilde, eyeleminizin "meyve"lerine veya sonuçlarına bağlanmaksızın oynamalısınız. Krişna tanrısı şöyle der:

> Kızmayan, isteklerle tutuşmayan... Dost düşman diye bir ayrım yapmayan; ar, namus, şeref diye kaygılanmayan; soğuk sıcak, acı tatlı aldırmayan; herhangi bir şeye bağımlı olmayan... aşağılanmaya, övünmeye bakmayan; hiçbir şeyi olmasa da memnun olan gönül eridir, benim sevgilimdir.[145]

Buda bir adım daha ileri gider ve yaşamın iniş çıkışlarına karşı kayıtsız kalmamızı tavsiye eder ama aynı zamanda oyunu tamamen terk etmemizi de öğütler. Zira Budizm, *samsara*'dan, ebedi yeniden doğuş döngüsünden kaçmak için bir dizi pratikten oluşur. Dünyaya bağlanmak ya da inzivaya çekilmek arasında ince bir çizgide de olsa Budizm, zihnimizin sürekli bir yargı üretmesine bir son vermek için onun eğitilmesi gerektiğini kabul eder. Eski bir Çinli Zen ustası olan Sen-ts'an, MS 8. yüzyıl tarihli şiirinde ancak ve ancak "mükemmel yolu" izlersek yargılarımızdan arınacağımızı söylemiştir:

> Mükemmel Yol sadece bunu seçenler için zordur;
>
> Hoşlanma, nefret etme, böylece her şey apaçık olur.
>
> Cennet ve Dünya kılpayı bir farkla ayrı yaratılmıştır;
>
> Hakikatin açıkça görünmesini istiyorsan, asla bir şeyden yana veya bir şeye karşı olma.
>
> Bir şey "için" ile bir şeye "karşı" arasındaki mücadele zihnin en kötü hastalığıdır.[146]

Yargılayıcı olmak gerçekten de bir zihin hastalığıdır: öfkeye, üzüntüye ve çatışmaya yol açar. Ama aynı zamanda zihnin olağan durumudur; fil her zaman mukayese halindedir ve her zaman "onu sev" veya "onu sevme" der. Hal böyleyken içgüdüsel tepkilerimizi nasıl değiştirebiliriz? Şimdiye kadar yargılayıcı veya riyakâr özelliğimizden kolayca kurtulamayacağımızı öğrendik. Ama Buda'nın da öğrettiği gibi, binici kademeli olarak fili terbiye etmeyi öğrenebilir; bunun bir yolu meditasyondur. Meditasyonun insanları sakinleştirdiği, iniş çıkışlar ve yaşamın küçük tahrikleri karşısında daha az tepkili kıldığı kanıtlanmıştır.[147] Meditasyon hayatı felsefi bir şekilde ele almak için kendinizi eğitmenin Doğulu yoludur.

Bilişsel terapi de işe yarar. David Burns, bilişsel terapi için popüler bir kılavuz niteliğindeki kitabı *Feeling Good*'da [İyi Hissetmek],[148] öfke ile ilgili bilişsel terapiye dair bir bölüm kaleme almıştır. Aaron Beck'in depresyon için kullandığı tekniklerin birçoğunun aynısını önermektedir. Düşüncelerinizi kâğıda dökün, düşüncelerinizdeki çarpıklıkları nasıl kavrayacağınızı öğrenmeye çalışın ve sonra daha uygun bir düşünce üzerine yoğunlaşın. Burns sürekli olarak hayatımızda olan *-malı, -meli* ifadeleri üzerinde odaklanmaktadır. Bunlar dünyanın nasıl *işlemesi* ve insanların bize nasıl *davranmaları* gerektiğine dair düşüncelerdir. Öfke ve kırgınlığı doğuran temel şey bu -meli, -malı cümlelerine riayet edilmemesidir. Burns empatiyi de tavsiye etmektedir: Dünyaya bir de düşmanınızın gözünden bakın, onun tamamen kafayı yemiş biri olmadığını göreceksiniz.

Burns'ün genel yaklaşımını kabul etmekle birlikte, bu bölümde ele aldığım değerlendirmeler itibariyle, bir insanın öfkelendikten sonra karşısındakiyle başka bir bakış açısıyla empati kurmasının ve onu anlamasının olağanüstü zor olduğu ortaya çıkıyor. İsa'nın önerdiği gibi, kendinizden ve gözünüzdeki mertekten yola çıkmak oldukça iyi bir başlangıç noktasıdır. (Hatırlarsanız, Batson ve Loewenstein deneylerinde insanların önyargılarından ancak kendileriyle yüzleştiklerinde kurtulduklarını tespit ettiler.) Ancak ve ancak kasıtlı ve zahmetli bir araştırmaya girişebilirseniz kendi kusurunuzu görebilirsiniz. Son zamanlarda değer verdiğiniz biriyle yaşadığınız kişisel bir çatışmayı düşünün ve ona karşı kötü bir

davranışınızı hatırlamaya çalışın. Belki de hak ettiği bir noktada ona karşı duyarsız davrandınız ya da hiç kastetmediğiniz halde yaralayıcı oldunuz veya kolaylıkla gerekçelendirebileceğiniz halde ilkelerinizle tutarlı olmayan bir şey yaptınız. Kendinizdeki bir hatayı ilk yakaladığınız anda, içinizdeki avukatın sizi mazur gösteren ve başkalarını suçlayan hummalı münakaşasını duymaya başlarsınız; kulağınızı bunlara tıkamaya çalışın. Neticede, en az bir yanlışınızı bulmak gibi bir göreviniz var. Parmağınıza batmış bir kıymığı çıkarırken canınız yanar ama sonrasında hafiflik hisseder, hatta zevk alırsınız. Kendinizde bir hata bulduğunuzda da bu sizi önce yaralayacaktır. Yine de bu yolda devam ederseniz ve hatayı kabul ederseniz, muhtemelen tuhaf bir şekilde gururla karışık bir zevk yaşayacaksınız. Bu kendi davranışınızın sorumluluğunu üstlenmenin zevki ve onurunu yaşamaktır.

Hatanızı görmeniz aynı zamanda sayısız değerli ilişkinize zarar veren riyakâr ve yargılayıcı yanınızdan arınmanızın kapılarını da açacaktır. Bir çatışmadan dolayı kendinizi biraz sorumlu hissettiğiniz anda öfkeniz az da olsa yumuşar ama bu bile karşınızdakine hak verebilmeniz için yeterli olacaktır. Hâlâ haklılığınıza ve onun hatalı olduğuna inancınız tam olabilir ama eğer kendinize küçük bir hata payı bırakıp ona da küçük bir haklılık payı verdiğinizde, kendinizi küçük düşürmeden etkili bir mazeretin temellerini atmış olursunuz. Yaşadığınız çatışmanın bir anını ele alıp "Şunu yapmamalıydım ve neden bunu hissettiğini anlayabiliyorum" diyebilirsiniz. Sonra mütekabiliyetin büyük gücü devreye girer, karşınızdaki de muhtemelen "Evet, şu yaptığın beni gerçekten hayal kırıklığına uğrattı. Ama sanıyorum ben de şunu yapmamalıydım ve şimdi neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum" demek için güçlü bir istek duyar. Mütekabiliyet duygunuzu önyargılarınızın baskısıyla tatmin ederseniz, hakaretleri veya düşmanca tutumları gözünüzde büyütür, uzlaşmadan uzaklaşırsınız ama aynı mütekabiliyet itkiniz ile süreci tersine çevirebilir, bir çatışmayı sonlandırabilir ve bir ilişkiyi kurtarabilirsiniz.

İnsan zihni Makyavelci kısasa kısas oyununu oynamak üzere evrim geçirmiş olabilir ve aynı zamanda bizi riyakârlığa, kendini

beğenmişliğe ve ahlakçı çatışmaya sürükleyen bilişsel süreçlerle donatılmış olabilir. Ama artık zihnin yapısını ve stratejilerine dair bildiklerimizin ışığında, şu kadim toplumsal manipülasyon oyununa bir son verebilir ve kurallarını kendimizin koyduğu bir oyunu oynayabiliriz. Kendi gözünüzdeki merteği fark ederek, daha az önyargılı, daha az ahlakçı ve bu nedenle tartışmaya ve çatışmaya daha az eğilimli olabilirsiniz. İşe mutluluğa giden yolu, yani mükemmel yolu izlemekle başlayabilirsiniz. Bu yol, yaşadığımız durumu kabul etmekten geçmektedir ve bu bir sonraki bölümümüzün konusudur.

5

Mutluluk Arayışı

Bütün zamanlarda iyi insanlar hakikatte bütün bağlardan müstağnidirler. İlahi yolda olanlar, arzuları için boş sözler sarf etmezler. Zevk veya ızdırap geldiğinde, bilge olan zevkin ve ızdırabın üstünde kalır.*

Buda[149]

Olayların olmalarını istediğiniz gibi olması için çabalamayın, bunun yerine oldukları gibi olmalarını isteyin, o zaman yaşamınız yolunda gidecektir.

Epiktetos[150]

Mutluluğu parayla veya güçle satın alabiliyor olsaydık, muhtemelen Tevrat'ın Vaiz bölümünü kaleme alan kişinin başı göğe ermiş olurdu. Bu bölüm Kudüslü bir kralın geçmişteki mutluluk ve tatmin arayışını yad etmesini anlatır. Kral, servetinde saadetin izini sürerek kendini bir "tatmin sınavı"na çeker:

> Büyük işler yaptım; kendim için evler inşa ettim, bağlar yetiştirdim, kendime bahçeler ve parklar yaptım ve türlü meyve ağaçları diktim… Ayrıca, Kudüs'te benden öncekilerden daha büyük koyun ve sığır sürülerim oldu. Kendi gümüş ve altınlarımı ve kralların ve eyaletlerin hazinelerini elde ettim; hem kadın hem de erkek şarkıcılarım, bedensel hazlarım ve çok sayıda cariyem oldu. Böylece fevkalade biri haline geldim, Kudüs'te benden önce var olan herkesi

* Elinde olanla yetinen, doygun. [ed.n.]

> gölgede bıraktım; bilgeliği de elden bırakmadım. Gözlerimin arzu ettiğini onlardan esirgemedim. (Vaiz 2: 4-10)

Fakat orta yaş bunalımının ilk belirtileriyle birlikte bir anda her şey anlamsızlaşır:

> Sonra ellerimle yaptığım her şeyi ve onları yaparken çektiğim zahmeti düşündüm ve tekrar her şey beyhude ve rüzgarı kovalamaya kalkışmak gibi geldi; aslında güneşin altında kazanılacak hiçbir şey yokmuş. (Vaiz 2:11)

Kral geçmiş hayatında nasıl kendisini çok çalışmaya, öğrenmeye ve şaraba verdiğini anlatır. Ama hiçbirine kanaat etmemiş; yaşamının bir hayvanınkinden daha gerçek bir değeri veya amacı olmadığı duygusunu içinden atamamıştır. Kralın derdini, Buda ve Stoacı filozof Epiktetos gayet iyi açıklar: Mutluluğun *peşinden koşma*. Budizm ve Stoacılık felsefesine göre dünyevi mal mülk veya arzularımıza karşılık veren bir dünya arayışına girmek, rüzgârı kovalamaya kalkışmakla aynı anlama gelir. İnsan mutluluğu, yalnızca dünyevi nesnelerle bağlarını koparark ve kendini razı olmaya adayarak, kendi içinde bulabilir. (Elbette Stoacılar ve Budistler de ilişki kurabilir, iş ve mal-mülk sahibi olabilir ama onları kaybettiklerinde hayal kırıklığı yaşamamak için, onlarla duygusal bağ kurmamalıdır). Bu fikir, İkinci Bölüm'de ele aldığımız hakikat öğretisinin bir uzantısıdır: "Yaşam, onu nasıl varsayıyorsanız öyledir ve şu anki düşüncelerimiz yarınki hayatımızı hazırlar." Ama psikoloji alanındaki son araştırmaları inceleyince, Buda ve Epiktetos'un fazla ileri gitmiş olabileceğini anlıyoruz. Bazı şeyler, uğruna çabalamaya değer ve neye odaklanacağımızı bilirsek, dışsal şeylerle de epey mutlu olabiliriz.

Yolculuk İlkesi

Tevrat'ın Vaiz bölümünde, hayatın boşluğuna karşı duyulan kaygıyla nasıl mücadele edileceği anlatılır. Aynı bölümde başarının yarattığı hayal kırıklığıyla mücadele de konu edilir. İstediğimizi elde ettiğimizde aldığımız haz çoğu zaman geçicidir. Terfi etme,

saygın bir üniversiteyi kazanma veya büyük bir projeyi bitirmenin hayalini kurabiliriz. Belki de amacımıza ulaştığımızda yaşayacağımız mutluluğu hayal ederek gece gündüz çalışırız. Bir de bakmışız ki hedefimize ulaşmışız; şanslıysak ve başarımız beklenmedik bir anda geldiyse ve hiçbir yanılma ihtimali yoksa bir saat veya bir gün boyunca bu coşkunun tadını çıkarabiliriz. Ama yine de genellikle coşku seline kapılmayız. Sonuçta başarıya yaklaştığımızı gördükçe ve son birkaç adımla birlikte dört gözle beklediğimiz şey bize göz kırptığında, daha çok bir rahatlama duygusu yaşarız; bu bir işi tamamına erdirmenin ve yeniden boşa çıkmanın hazzıdır. Bu tür durumlarda, verdiğimiz ilk tepki "Yaşasın! Harika" değil, "Eee şimdi ne yapmam gerekiyor?" olur.

Elde ettiğim başarıyı bu kadar serinkanlı bir tepkiyle karşılamam normal görünüyor. Hatta evrimci bir bakış açısına göre makul. Hayvanlar, evrimsel çıkarlarını destekleyen ve onları yaşam oyununda ileri taşıyan bir şey yaptıklarında hazzı açığa çıkaran bir sinir iletkeni olan dopaminin yarattığı heyecanı duyarlar. Yemek ve seksten haz duyar ve bu haz onların daha sonraki yemek ve seksi elde etme çabalarını (davranışbilimi ifadesiyle) güdüleyen pekiştirici bir işlev görür. Ancak insanlar için bu oyun daha karmaşıktır. Bizim için yaşam oyununda kazanmak demek, iyi bir konum ve saygınlık edinmek, dostluklar geliştirmek, en uygun eşi bulmak, birikim yapmak ve çocuklarımızı da bu oyunda başarılı olacakları şekilde yetiştirmek demektir. Hayatta birden çok gayemiz olduğu için haz aldığımız kaynakların sayısı da fazladır. Dolayısıyla, çok önemsediğimiz bir konuda başarı sağladığımızda, büyük ve bizi uzun süre idare edecek bir dopamin dozu alacağımızı varsayabiliriz. Ama bu noktada teşvik çok önemli bir rol oynar: Davranışın hemen sonrasında bir teşvik görürsek etkisi büyük olur. Ancak bırakın saati, birkaç dakika gecikse bile etkisi azalır. Köpeğinizi, fırlattığınız bir sopayı başarılı bir şekilde geri getirdikten on dakika sonra ona büyük bir biftek vererek eğitmeyi deneyin; sonuç başarısız olacaktır.

Filiniz de aynı güdüyle hareket eder. *Doğru yolda attığı her adımdan haz duyar*. Bir davranışından hemen sonra haz (ya da acı) ile karşılaşırsa ondan ders çıkarır ama cuma günü bir iş başardıysa onu

pazartesi günkü bir eylemle ilişkilendirmekte zorluk çeker. Bizi duygulanım tarzı ve sol ön korteksin yaklaşma devreleriyle tanıştıran psikolog Richard Davidson iki tür olumlu duygulanımdan bahseder. İlki amacınızın yolunda ilerlerken aldığınız hazzı anlatan "başarı öncesi olumlu duygulanım"dır. İkincisi de istediğiniz bir şeyi başardığınızda yaşadığınız "başarı sonrası olumlu duygulanım"dır.[151] İkincisi bir ferahlık duygusudur; bir amaca ulaştıktan sonra sol ön frontal kortekste etkinlik azalır ve kısa ömürlü bir rahatlama duygusu yaşanır. Aslında, bir amacın peşinden giderken önemli olan yolculuktur, varış yeri değil. Kendiniz için canınızın istediği bir hedef belirleyin. En çok hazzı, sizi amacınıza yaklaştıran her adımla, o yolda yürürken alırsınız. Başarının nihai anı çoğu zaman, uzun bir yürüyüşün sonunda, ağır sırt çantanızı yere indirdiğinizde duyduğunuz hazdan farklı bir şey değildir. Sadece bu hazzı yaşamak için yürüyüşe çıktıysanız gerçekten de size söyleyecek lafım yok. İnsanların bazen tek derdi bu oluyor; bir iş üzerinde çok çalışıp sonunda özel bir keyif yaşamayı bekliyorlar. Ama başarıya ulaştıklarında mütevazı ve kısa ömürlü bir hazdan başka bir şey yaşamadıklarında şarkıcı Peggy Lee'nin şarkısındaki gibi şunu soruyorlar: "Hepsi bu kadar mı?" Uzun lafın kısası, rüzgârı kovalamaya kalkışarak aslında başarılarımızın değerini düşürüyoruz.

Bunu "yolculuk ilkesi" olarak adlandırabiliriz: Haz, amaçları gerçekleştirmekten çok ona kavuşmak için yapılan yolculuktan gelir. Shakespeare bunu mükemmel bir şekilde ifade ediyor: "Elde edilmeye görsün, her şey biter. Asıl zevk bir şeyin peşine düşmekte."[152]

Uyum Sağlama İlkesi

Başınıza gelebilecek en iyi ve en kötü şeyin ne olabileceğini hemen söylemenizi istesem, muhtemelen aklınıza ilk şunlar gelir: 20 milyon dolarlık bir loto çekilişini kazanmak ve tepeden tırnağa felç geçirmek. Piyangodan para çıktığında pek çok kaygınızdan ve yoksunluktan kurtulursunuz; hayallerinizin peşinden koşabilir, insanlara yardım edebilir, konfor içinde yaşayabilirsiniz, yani piyangoyla birlikte tek seferlik bir dopamin salgısından ziyade uzun sürecek bir mutluluğun kapısı aralanır. Öte yandan, bedeninizi kullanma yeti-

nizi yitirdiğinizde, cezaevindeki bir mahkûmdan bile daha kısıtlı bir hayat yaşarsınız. Amaçlarınızın ve hayallerinizin tümünden vazgeçmek, seksi hayatınızdan silmek zorunda kalır, yemek yemek ve banyo yapmak gibi işler için başkalarına muhtaç olursunuz. Birçok insan felçli olmaktansa ölümü yeğleyeceğini düşünür ama yanılırlar.

Elbette, piyangoyu kazanmayı felç geçirmeye tercih edersiniz ama her zaman değil. Çünkü hiç alışamayacakmışsınız gibi gelse de muhtemelen her iki duruma da uyum sağlarsınız. Gelecekte nasıl hissedeceğimizi tahmin etmekte yani "duygulanımsal tahmin" konusunda pek başarılı değiliz.[153] Bazen aşırı yoğun ve uzun süren duygusal tepkiler veririz. Piyangoyu kazanan da ve felç geçiren de (ortalama olarak) aradan bir yıl geçtiğinde, eskiden ne kadar mutluysa aynı oranda mutludur.[154] Piyango talihlisi yeni bir ev ve araba alır, sıkıcı işini bırakır ve daha iyi yemekler yemeye başlar. Önceki yaşamından tamamen farklı olan bu yeni durumunun tadını çıkarır ama birkaç ay içinde bu farklılık fark edilmez olur ve duyulan haz azalarak kaybolur. İnsan zihni, koşullardaki değişimlere karşı olağanüstü duyarlı olsa da mutlak durumlara karşı pek duyarlı değildir. Piyango talihlisi servetinin artmasından dolayı haz duyar, yaşam kalitesinin yükselmesinden ve öyle devam etmesinden değil; bu nedenle birkaç ay sonra bu yeni konfor koşulları günlük yaşamının asgari düzeyi haline gelir. Bütün bunları çantada keklik olarak görür ve daha iyisine ulaşmak için çaba göstermez. Daha da kötüsü, para, ilişkilerine zarar verebilir. Arkadaşları, akrabaları, dolandırıcılar ve gözü yaşlı yoksullar arı sürüsü gibi talihlinin başına üşüşür. Dava açarak onu takip etmeye başlar, sömürür ve onun zenginliğinden nasiplenmek isterler. (Kendimizi haklı çıkarma kapasitemizi hatırlayın; alacaklı çıkmak için kolayca bahane üretebiliriz.) Bu talihlilerin birçoğu maruz kaldığı yoğun tacizden dolayı taşınır, kimliğini gizler, ilişkilerini bitirir ve sonunda diğer talihlilerle dayanışma grupları kurmak zorunda kalır.[155] (Buna karşın, hemen hepsi piyango kazanmış olmaktan dolayı pişmanlık duymaz.)

Şimdi diğer uçtaki yaşantıya bakalım: Felç geçirdikten sonra elleri ve ayakları tutmayan kişi ilk başta büyük bir üzüntü yaşar. Yaşamının sonra erdiğini düşünür ve bir zamanlar hayal ettiği her şey-

den vazgeçmek ona çok acı verir. Ama piyango talihlisi gibi, onun da zihni mutlak durumlardan çok değişimlere duyarlıdır; böylece birkaç ay sonra yeni durumuna uyum sağlamaya ve kendine daha mütevazı hedefler koymaya başlar. Fizik tedaviyle yetilerini geliştirebileceğini keşfeder. Her geçen gün daha iyiye doğru gitmek dışında başka bir hedefi yoktur ve her adımda yolculuğun zevkini yaşar. Fizikçi Stephen Hawking, yirmi yaşlarında ALS [motor sinir hücresi hastalığı] teşhisinin konulduğu günden beri bedenine hapsolmuştu. Ama bu sırada evrenbilimine dair önemli problemleri çözdü; ödüller kazandı ve tüm zamanların en çok satan bilim kitabını yazdı. *New York Times*'ta çıkan güncel bir söyleşide moralini nasıl yüksek tuttuğu sorusunu şöyle yanıtlamıştı: "Yirmi bir yaşındayken beklentilerim sıfırlanmıştı. O zamandan bu yana yaşadığım her şey ödül oldu."[156]

İşte buna uyum sağlama ilkesi denir: İnsanlar içinde yaşadıkları koşulları yargılarken onların şimdiye kadarkilere göre daha iyi olup olmadıklarına bakarlar.[157] Uyum sağlama işini kısmen sinir hücreleri gerçekleştirir: Sinir hücreleri yeni uyarana güçlü bir şekilde tepki verir ama gitgide ona "alışır" ve eskiye oranla daha az uyarıcı gönderir. Yaşamsal bilgiyi içeren "değişim"dir, durağan durumlar değil. Buna karşın, uyum sağlarken bilişsel sınırlarımızı da zorlarız. Yani sadece alışmayız, yeniden ayarlama da yaparız. Kendimize hedefler dünyası yaratır ve birine ulaştığımızda hemen yenisini buluruz. Bir dizi başarıdan sonra hedefimizi yükseltir ama ciddi bir aksilik yaşarsak hedefimizi küçültürüz. Bağlarımızdan kurtulmaya yönelik Budist ve Stoacı öğüdü tutmak ve olayları akışına bırakmak yerine, amaçlarımıza, umutlarımıza ve beklentilerimize teslim olur ve yolculuğumuz sırasında kâh haz alır kâh acı çekeriz.[158]

İnsanın ortalama mutluluk düzeyinin büyük oranda kalıtsal olduğu buluşu,[159] uyum sağlama ilkesiyle ilgili sarsıcı bir gerçeği gösterir: Uzun vadede, başımıza ne geldiği pek de önemli değildir. Şansımız yaver gitse de gitmese de, her zaman, büyük ölçüde genlerimiz tarafından belirlenmiş mutluluk düzeyine geri döneriz. 1759'da, genler henüz keşfedilmeden, Adam Smith de aynı sonuca varmıştı:

> Değişim beklentisi olmayan kalıcı her durumda, her insanın zihni uzun veya kısa vadede, kendi doğal ve kanıksadığı sakin durumuna geri döner. Refaha erdikten belirli bir zaman sonra, eski sükunete doğru geriler; felaketle karşılaştığında da, bir zaman sonra gene sakinliğine doğru yükselir.[160]

Eğer bu düşünce doğruysa, o zaman hepimiz bir "hedonistik koşu bandı"nın üzerinde takılıp kalmışız demektir.[161] Koşu bandında egzersiz yaparken hızı istediğimiz gibi artırabiliriz ama sonuçta hep aynı yerde koşup dururuz. Gerçek hayatta da istediğimiz kadar çalışabilir, zenginlik, tarlalar, bağlar ve sevgililer edinebilir ama olduğumuz yerde sayarız. "Doğal ve olağan dinginlik modu"muzu değiştiremeyeceğimizden, servetimiz, bizi daha önceki durumumuzdan daha tatminkâr bir noktaya taşımaz, sadece beklentilerimizi yükseltir. Yine de, çabalarımızın beyhude olduğunu idrak edemez, yaşam oyununda kazanmak için çabalayıp dururuz. Elimizde olanla asla yetinmeyerek, kafesinde çarkın içinde dönen hamsterler gibi koşup durmaya devam ederiz.

Eski Bir Mutluluk Varsayımı

Buda, Epiktetos ve diğer birçok bilge, bu hengamenin beyhudeliğini görüp insanlara bu mücadeleden çekilmelerini salık verip, özgün bir mutluluk varsayımı tavsiye eder: "Dünyayı arzularınızın penceresinden görerek mutluluğa ulaşamazsınız, mutluluk insanın içinden gelir." Budizm insanlara, bağların kaçınılmaz olarak beraberinde ızdırap getireceğini öğretir ve bunlardan kurtulabilmenin araçlarını gösterir. Epiktetos gibi Antik Yunan Stoacı filozoflar da, takipçilerine, kişinin kendi düşünce ve davranışları gibi kontrolü tamamen kendi ellerinde olan yetileri üzerine odaklanmalarını öğütler. Şansın armağanları ve lanetleri gibi bütün diğer olaylar sanaldır [dışsal] ve gerçek Stoacı sanal olandan asla etkilenmez.

Ne Buda ne de Stoacılar insanlara bir mağaraya çekilmelerini önermiştir. Aslında, her iki öğretinin bu kadar baki olmasının nedeni, böylesine kalleş ve durmadan değişen bir toplumsallıkta yaşarken,

barışı ve huzuru bulmanın yolunu gösteriyor olmalarıdır. Her iki öğreti de tecrübeyle sabit bir iddiaya, bir mutluluk varsayımına dayanır: Dünyevi hayatın serveti ve başarıları için uğraşıp didinmeniz anlık mutluluktan başka bir şey getirmez. İç dünyanız üzerinde çalışmalısınız. Eğer böyle bir varsayım doğruysa hayatlarımızı nasıl yaşamamız, çocuklarımızı nasıl yetiştirmemiz ve parayı nasıl harcamamız gerektiğine dair olası sonuçları vardır. Peki, bu varsayım gerçekten de doğru mudur? Bu tamamen ne kadar sanal şeylerden bahsettiğimize bağlı.

Genlerin ortalama mutluluk düzeyinde güçlü bir etkisi olduğu keşfedildikten sonra, mutluluk arayışındaki ikinci dikkat çeken keşif, çevrenin ve demografinin mutluluk üzerinde neredeyse hiç etkisinin olmadığıdır. Şimdi kendinizi birazdan anlatacağım Bob ya da Mary'nin yerine koyun. Bob otuz beş yaşında, bekâr, beyaz, çekici ve atletiktir. Yılda 100 bin dolar kazanır ve hayatını günlük güneşlik Güney Kaliforniya'da geçirir. Oldukça entelektüeldir ve boş zamanını okuyarak ve müzeleri ziyaret ederek geçirir. Mary ve kocası New York'un karlarla kaplı Buffalo kentinde yaşar ve yılda 40 bin dolar kazanırlar. Mary altmış beş yaşındadır, siyahîdir, fazla kiloludur ve sade bir tarzı vardır. Oldukça sosyaldir ve boş zamanının çoğunu kilise faaliyetlerine ayırır. Böbrek hastalığı nedeniyle diyaliz cihazına girmektedir. Bob'un hayatında yok yok gibidir ve aranızdan çok az kişi Mary'nin yaşamını Bob'unkine tercih edecektir. Ama kim daha mutlu diye bir karşılaştırma yapsak, galibi kesinlikle Mary olacaktır.

Bob'un Mary'den tek eksiği derin bağları olan ilişkilerdir. İyi bir evlilik, mutluluğu etkileyen en güçlü ve en tutarlı yaşamsal unsurlardan biridir.[162] Gözle görülebilir bu faydanın sırrı "ters bağıntı"da yatar: Mutluluk evliliğe neden olur. Mutlu insanlar kısa sürede evlenir ve mutluluk çizgisi daha düşük olan insanlara kıyasla daha uzun süre evli kalır. Çünkü hem uzun süreli birliktelikleri bu durumu daha cazip kılar hem de eşlerle yaşamak daha kolaydır.[163] Ama en belirgin yararı, temel bir gereksinim olan, varlığına da yokluğuna da tam adapte olamadığımız güvenilir bir yoldaşlığın, gerçek ve uzun soluklu desteğidir.[164] Üstelik Mary dindardır ve dindar insanlar, ortalama olarak, dindar olmayan insanlardan daha mutludur.[165] Bunda dini bir cemaate girmekten doğan sosyal bağların da etkisi vardır,

ancak bir diğer etken de kişinin kendi varlığından daha ulvi bir şeye bağlı olma duygusudur.

Bob'un sahip olduğu şeyler güç, statü, özgürlük, sağlık ve gün ışığı gibi bir dizi nesnel üstünlükten oluşur, bunların hepsi kanıksanabilir. Nitekim, siyahi Amerikalıların maruz kaldığı birçok zorluk ve kötü muameleden muaf olmalarına rağmen beyaz Amerikalıların mutluluk düzeyi, ortlamada siyahilerden sadece bir nebze daha yüksektir.[166] Erkekler kadınlara göre daha özgür ve daha güçlüdür ama ortalama olarak onlardan daha az mutludurlar. (Kadınlar daha fazla depresyon yaşar ama aynı zamanda mutluluk hisleri daha yoğundur).[167] Gençlerin yaşlılara oranla yaşamdan daha fazla beklentileri olmasına rağmen yaşamdan alınan tatmin yaşla birlikte kısmen artmaktadır; bu tatmin bazen altmış beş yaşına ve hatta bazı çalışmalarda daha da ötesine uzanır.[168] Yaşlıların bir dolu sağlık sorununa rağmen gençlerden daha mutlu olduğunu duymak çoğu insanı hayrete düşürür; zira insanlar en çok da Mary'ninki[169] gibi kronik hastalıkları kanıksarlar (yine de hastalığın kötüye gitmesi refah duygusunu azaltır ve yapılan son çalışmalarda, engelli insanların engelli yaşamlarına hiçbir zaman tam olarak alışamadıklarını göstermiştir).[170] Havanın daha soğuk olduğu iklimlerde yaşayanlar, Kaliforniya gibi sıcak yerlerde yaşayanların daha mutlu olduklarını düşünebilirler ama bu doğru değildir.[171] Alımlı insanların çirkinlere göre daha mutlu olduklarına inanırız ama[172] bu da yanlıştır.[173]

Bob'un hayatında yolunda giden tek şey servetidir ama hikâyenin bu noktasında durup bu konuyu biraz daha açmak gerek. Psikolog Ed Diener'in yaptığı anketlerden çıkan en yaygın sonuca göre[174] para, ancak en düşük gelir dilimindeki kişilere mutluluk getirir: Her gün ne pişireceğini ve kirayı nasıl ödeyeceğini düşünerek kaygı duyan insanlar, bu kaygıları duymayanlarla kıyaslandığında ciddi anlamda mutsuzdurlar. Ama insanlar bu temel ihtiyaçlara duyulan yoksunluklarını giderdiklerinde ve orta sınıfa dahil olduklarında, refah ile mutluluğun doğru orantılı ilişkisi ortadan kalkmaya başlar. Ortalama olarak zenginler, orta sınıftakilerden sadece biraz daha fazla mutludur ve bu ilişkinin de bir kısmı ters bağlantı taşır: Mutlu insanlar daha hızlı zengin olur; çünkü evlenme isteğine benzer şekil-

de, insanlar (mesela patronlar) onları daha çekici bulur ve ayrıca sürekli olarak sahip oldukları olumlu duyguları onların projeleri daha kolay tamamlamalarına, çok çalışmalarına ve geleceklerine yatırım yapmalarına yardımcı olur.[175] Salt zenginliğin mutluluk üzerinde çok küçük bir etkisi vardır; çünkü zenginlik hedonistik koşu bandını sürekli olarak hızlandırır. Örneğin, sanayileşmiş birçok ülkede, refah düzeyi son elli yılda iki veya üç katına çıkmış, velakin insanların mutluluk ve yaşamdan tatmin düzeyleri değişmemiş ve depresyon eskiye oranla yaygınlık kazanmıştır.[176] Gayrisafi yurtiçi hasıladaki büyük artışlar, daha büyük bir ev, birden fazla araba, daha lüks televizyonlara sahip olmak, daha sık restorana gitmek, daha sağlıklı bir hayat ve daha uzun bir ömür gibi hayat kalitesi beklentisini yükseltmiş; yaşamın olağan standartları haline dönüşmüş; hepsine uyum sağlanmış ve kanıksanmıştır. Bu refah ögeleri artık (maalesef) insanları daha mutlu veya tatminkâr kılamaz hale gelmiştir.

Bu son bulgular Buda ve Epiktetos'u haklı çıkarmaktadır. Onların zamanında olduğu gibi, bugün de kendilerini, mutluluk getirmeyecek gayelere adayıp, kalıcı huzur getirecek duygusal ve manevi olgunluğu ihmal edenler var. Kadim bilgelerin öğrettiği en özlü öğretilerden biri, oluruna bırakmak, mücadeleye bir son vermek ve yeni bir yola girmektir. İçinize ya da Tanrı'ya dönün ve Tanrı aşkına dünyaya arzularınızın penceresinden bakmaya bir son verin. *Bhagavad Gita* bağlanmamak üzerine bir Hindu tezidir. Krişna tanrısı, "insani kötülükler"in anlatıldığı bölümde, insanlığın sefil doğasını ve ona boyun eğen insanı tarif eder: "Umut adı verilmiş yüzlerce prangaya bağlı, öfke ve arzuya takıntılı insanlar, kendi arzularını doyurmak için adaletsizce refah peşinde koşar."[177] Krişna ayrıca bu tür kötülük düşüncesini gülünç bir şekilde taklit eder:

> Bugün bunları kazandım, geçici isteklerimi bunlarla tatmin edeceğim; bu zenginlik benim ve zaman geçtikçe çok daha fazlası da benim olacak. O benim düşmanımdı, onu öldürdüm ve daha birçoklarını da öldüreceğim. Burada efendi benim. Kendi zevkimi istediğim gibi yaşıyorum. Güçlüyüm, mutluyum ve başarılıyım.

"Öldürme" fiilinin yerine "hakkından geldim" fiilini koyun. İşte size modern Batı idealinin son derece iyi bir tarifi, en azından iş dünyasının bazı önemli dönemeçlerinde aynen bunlar yaşanır. Yani eğer Bob, Mary kadar mutlu olsa bile, insanlara karşı kibirli, otoriter bir tutumla zalimce davranırsa, yaşamı manevi ve estetik açıdan Mary'ninkinden kötü olacaktır.

Mutluluğun Formülü

1990'larda yürütülen mutluluk araştırmalarının sonuçlarına göre genlerin mutluluk üzerinde oldukça büyük bir etkisi bulunuyor; çevrenin ise neredeyse hiçbir etkisi yok. Bu iki çarpıcı sonuç psikoloji dünyasında bomba etkisi yarattı; çünkü bu bulgular sadece mutlulukla değil kişilikle ilgili de pek çok karanlık yanı açıklıyordu. Freud'dan bu yana tüm psikologlar, kişiliğin öncelikle çocukluk ortamı ile biçimlendirildiği düşüncesine neredeyse iman ettiler. Kendiliğinden benimsenen bu temel önerme sanki bir inanç gibi kabul edilmişti; bu önermeyi destekleyen kanıtların hemen hepsi çocukların, ebeveynlerin tutumları ile şekillenip, nasıl yetişkinler olduğu ile ilgiliydi ve bu bağıntıların genlerden geldiğini düşünen herhangi biri, indirgemeci yaftası yiyerek dışlanırdı. Ama ikizler üzerine yapılan çalışmalarla, genlerin müthiş etkisinin ve ikizlerin yetiştirildiği aile ortamının görece önemsiz olmasının keşfedilmesiyle birlikte,[178] eski mutluluk varsayımı daha da çekici hale geldi. Gerçekten, belki de beyinde, tıpkı bir termostat gibi kalıcı olarak (depresifler için) 14 santigrat dereceye veya (mutlu insanlar için) 23 santigrat dereceye sabitlenmiş bir ayar noktası vardır.[179] Böylece mutluluğu bulmanın tek yolu, insanın içinde bulunduğu ortamdan ziyade, örneğin, meditasyon, SSRI veya bilişsel terapi aracılığıyla kendi içsel ortamını değiştirmekten geçiyordur.

Psikologlar bu düşüncelerle boğuşur, biyologlar insan genomunun ilk eskizi üzerinde çalışırlarken, yaradılış ve yetiştirilmeye dair daha karmaşık bir anlayış ortaya çıktı. Elbette genler bizim hakkımızda aslında tahmin edilenden daha fazlasını açıklıyor ama çoğu zaman genler çevresel koşullara duyarlıdır.[180] Ve elbette, her insanın mutluluk düzeyi kendine özgüdür ama öyle görünüyor ki mutluluk

için olası bir *ayar* ya da olasılık dağılımı gibi bir hesap bulunmuyor. Olası ayarınızın düşük veya yüksek olmasının hiçbir anlamı yoktur; bu ayarı belirleyen şey, Buda ve Epiktetos'un "harici" olarak tanımladığı nedenlerdir.

1990'ların sonunda pozitif psikolojinin temellerini atmakla uğraşırken, Martin Seligman'ın yaptığı ilk işlerden biri özel sorunlara yoğunlaşacak küçük uzman grupları oluşturmaktı. Bu gruplardan biri mutluluk için önemli olan harici nedenler üzerine çalışıyordu. Üç psikolog, Sonja Lyubomirski, Ken Sheldon ve David Schkade, mevcut verileri gözden geçirip temel olarak iki farklı tür dışsal nedenin var olduğunu fark ettiler: Yaşam *koşullarımız* ve üstlendiğimiz *gönüllü* faaliyetler.[181] Koşullar, yaşamımız hakkında ırk, cinsiyet, yaş, engellilik gibi değiştiremeyeceğimiz olguları olduğu gibi; refah, medeni durum, başka yerde yaşamak gibi değiştirebileceğimiz olguları da içerir. Koşullar en azından yaşamımızın bir dönemi boyunca sabittir; zaman içinde değişmez ve bu nedenle onlara uyum sağlayabiliriz. Öte yandan, gönüllü faaliyetler; meditasyon, egzersiz, yeni bir beceri öğrenmek veya tatile çıkmak gibi yapmayı tercih ettiğimiz şeylerdir. Bu faaliyetler bir tercihe dayandığından, çaba ve dikkat gerektirdiğinden sabit yaşam koşulları gibi bir anda ortadan kaybolamazlar. Bu nedenle, gönüllü faaliyetler, daha fazla mutluluk vaat ederken bizi uyuma zorlamaz.

Lyubomirski, Sheldon, Schkade ve Seligman'a ait, pozitif psikolojideki en önemli düşüncelerden biri olan "mutluluğun formülü" şu şekildedir:

$$M = A+K+G$$

Yaşadığınız mutluluk (M), biyolojik ayar noktanız (A) + yaşamınızın koşulları (K) + yaptığınız gönüllü faaliyetlerdir (G).[182] Pozitif psikolojinin önündeki zorluk, ne tür K ve G'lerin M'nin ayarını artırabileceğini bilimsel yöntemle bulmaktır. Abartılmış biyolojik yoruma göre mutluluk varsayımı M=A'dır ve K ve G önemsizdir. Ama Buda ve Epiktetos'u G'ye sundukları katkıdan dolayı takdir etmeliyiz; çünkü Buda meditasyon ve farkındalığı da kapsayan "Sekiz Katlı

Asil Yol"u yazmıştır ve Epiktetos da harici unsurlara karşı kayıtsızlık (*apatheia*) geliştirmek için tefekkür yöntemlerini teşvik etmiştir. Şimdi de şu varsayımla bilgelerin irfanını sınayalım: M=A+G, burada G razı olma kültürünü besleyen ve duygusal bağlanmayı zayıflatan gönüllü veya istekli faaliyetlerdir. Eğer hayatımızı etkileyen çok fazla koşul (K) varsa ve gönüllü faaliyetlerin çoğu bağları koparmayı amaçlamıyorsa Buda ve Epiktetos'un mutluluk varsayımı yanlıştır ve "içinize dönün" öğüdü yetersiz kalacaktır.

Gerçekten de bazı dışsal koşulların önemli olduğunu kabul etmemiz gerekir. Yaşamımızda bazı değişiklikler yapabiliriz ve bu değişimler uyum süreci gerektirmeyebilir; bunlar bizi kalıcı olarak daha mutlu kılabilir. Netice itibariyle bazıları uğruna çaba göstermeye değebilir.

Gürültü. Philadelphia'da yaşadığım yıllarda ev satın alırken yaşadığım bir tecrübe kulağıma küpe oldu: Eğer almak istediğiniz ev işlek bir cadde üzerindeyse, eviniz bir trafik ışığından en az otuz metre uzakta olsun. O yıllarda her doksan beş saniyede bir insanların kırk iki saniye süren müzik seçimlerini dinlemek zorunda kalıyordum. Bu kırk iki saniyeyi on iki saniyelik motor sesleri izliyor ve her on beş saniyede bir birileri sabırsızca korna çalıyordu. Buna hiçbir zaman alışamadım ve eşimle Charlottesville'e başka bir ev bakmaya gittik. Emlakçımızı, işlek bir caddede Viktorya tarzı bir ev göstermemesi için baştan uyardım. Araştırmalar, yeni bir otoyol inşası gibi birden ortaya çıkmış ve biteviye süren gürültü kaynaklarına uyum sağlamak zorunda kalan insanların, bu duruma asla tamamen alışamadıklarını ve biraz alışanların bile bilişsel işlevlerinde hasara rastlandığını gösteriyor. Gürültü, özellikle değişken veya kesik kesik gelen gürültü, konsantrasyonu kesintiye uğratıyor ve stresi artırıyor.[183] Mutluluğunuz için, çevrenizdeki gürültü kaynaklarını ortadan kaldırmaya gayret edin.

İşe gidiş-geliş. Birçok insan daha büyük bir evde yaşayabilmek için işyerinden daha uzağa taşınmayı tercih ediyor. Ama insanlar daha geniş bir eve hızla alışsalar da[184] ev ile iş arasındaki daha uzun yolculuğa, hele bir de yoğun bir trafikte araba kullanmak zorunda-

larsa, asla alışamıyorlar.[185] İnsanlar ev ile iş arasında, yoğun trafik güzergâhında yıllarca gidip gelmiş olsalar bile, işyerine daha yüksek düzeylerde stres hormonu ile varırlar (Bununla birlikte, ideal koşullar altında araba kullanmak çoğu zaman hoş ve gevşeticidir)[186] Eviniz ile işiniz arasındaki yolu kısaltmanıza değer.

Kontrolün elinde olmaması. Gürültü ve trafikle ilgili en sıkıntılı durum onları ortadan kaldırmak için elinizden bir şey gelmiyor olmasıdır. David Glass ve Jerome Singer tipik bir çalışmada, insanları rastgele yüksek gürültüye maruz bıraktılar. Bir gruptaki deneklere, bir düğmeye basarak gürültüyü kesebilecekleri söylendi ama düğmeye ancak çok gerekli olduğunda basacaklardı. Bu deneklerin hiçbiri düğmeye basmadı; çünkü bir şekilde gürültüyü kesmek için kontrolün ellerinde olduğunu bilmek bile gürültüden kaynaklanan stresi azaltmaya yetti. Deneyin ikinci bölümünde, kontrolün ellerinde olduğunu bilen denekler zorlayıcı yapbozları sabırla tamamlayabildiler ama gürültü kesmek için ellerinden bir şey gelmeyen denekler yapboz üzerine uzun süre odaklanamadılar.[187]

Ellen Langer ve Judith Rodin çok bilinen başka bir çalışmada, bir bakımevinin iki ayrı katında kalan yaşlıların odalarına her gün çiçek getirip, haftada bir film gösterimi yaptılar. Katların birindeki yaşlılara söz hakkı verildi. O katın sakinleri istedikleri çiçekleri seçebiliyor ve onların bakımını yapıyordu. Film gösteriminin hangi akşam yapılacağına da kendileri karar veriyordu. Diğer katta, aynı hayır işlerini hemşireler yapıyordu: Çiçekleri hemşireler seçiyor ve bakımını da onlar üstleniyordu; filmin hangi akşam gösterileceğine de onlar karar veriyordu. Bu küçük müdahalenin etkisi oldukça büyük oldu. Tercih hakkı verilen katta, sakinler daha mutlu, daha etkin ve daha canlıydılar; üstelik o katın hemşireleri de aynı gelişmeleri gösteriyordu ve bunun etkisi on sekiz ay boyunca sürdü. En şaşırtıcı sonuç ise, o on sekiz ay içinde tercih hakkı verilmiş sakinlerin sağlığının iyiye gitmesi ve ölüm oranının yüzde 30'dan yüzde 15'e kadar yarı yarıya düşmesiydi.[188] Rodin ile birlikte yazdığımız bir makalede, bir kurumda işçilere, öğrencilere, hastalara veya diğer kullanıcılara biraz daha fazla söz hakkı verildiğinde, bunun işe

bağlanma, enerji ve mutluluk duyumlarını artırmak için en etkili yollarından biri olduğu sonucuna vardık.[189]

Utanma. Genelde, çekici insanlar çekici olmayanlardan daha mutlu değildir. Yine de, şaşırtıcı bir şekilde, bir insanın görünüşündeki olumlu bazı değişiklikler gerçekten de mutluluk düzeyinde kalıcı artışlara neden olmaktadır.[190] Mesela estetik ameliyatı geçiren insanlar (ortalama olarak) bu operasyondan çok memnun olduklarını ifade eder; hatta operasyon sonrasındaki yıllarda, yaşam kalitesinde artış ve depresyon, kaygı gibi psikiyatrik belirtilerde azalmalar görülmektedir. İnsanlar en çok da hem küçültme hem de büyütme amaçlı göğüs ameliyatlarından tatmin olurlar. Böylesine yüzeysel değişimlerin nasıl bu kadar etkili olabildiğini, ancak utanmanın, gündelik yaşamda ne kadar güçlü bir etken olduğunu bilirsek anlayabiliriz. Daha büyük ya da daha küçük göğüslere sahip olmak isteyen genç kadınlar sürekli olarak kendi bedenleri üzerine düşünmekten şikayetçidirler. Birçoğu kişisel bir kusur olarak gördüğü bu özelliklerini duruşunu ayarlayarak saklamaya çalışır veya gardırobunu yeniden düzenler. Böylesine gündelik bir yükten kurtulmak insanı daha özgüvenli kılar ve kalıcı bir esenlik sağlayabilir.

İlişkiler. Bir insanın ne kadar derin ve çok ilişkisi olduğu genellikle tüm diğer koşulları gölgede bırakacak kadar önemlidir.[191] İyi ilişkiler insanları mutlu kılar ve mutlu insanlar mutsuz insanlara kıyasla daha fazla ve daha iyi ilişkilere sahiptir.[192] İlişki etkeni, üzerine bir bölüm yazılacak kadar önemli ve ilginçtir, nitekim bir sonraki bölümde ilişkileri inceleyeceğim. Şimdilik sadece, işyeri veya oda arkadaşları ya da eşle sürekli olarak kavga etmek gibi ilişkilerde yaşanan bazı çatışmaların mutsuzluğumuzun kesin nedeni olduğunu söylemekle yetineceğim. Çevremizdekilerle sürekli çatışma halinde olmak alışılacak bir şey değildir;[193] her günümüz cehenneme dönebilir, hatta tartışmamızı sürekli olarak kafamızın içinde evirip çevirdiğimiz için tartışma yaşamadığımız günler bile zor geçer.

Yaşam koşullarımızı iyileştirerek ve strese neden olan etkenler üzerinde denetim kurarak özellikle ilişkilerimizde, işimizde daha

fazla mutlu olmanın seçeneklerini yaratabiliriz. Böylece mutluluk formülümüzdeki, "Koşullar" maddesi gerçek bir hal alır ve geriye bazı dışsal unsurlar kalır. Hayatta bazı şeyler, uğruna çaba göstermeye değerdir ve pozitif psikoloji bunların belirlenmesinde yardımcı olabilir. Kuşkusuz Buda, gürültüye, trafiğe, kontrol eksikliğine ve bedensel kusurlara tamamen uyum sağlayabilirdi ama eski Hindistan'da bile, insanların gerçek hayatta Buda'yı örnek alması çok zor olmuştur. Hele ki modern Batı'da, Buda'nın eylemsizlik ve mücadeleden uzak durma felsefesini izlemek çok daha zordur. Bazı şairlerimiz ve yazarlarımız gerçekten de eylemsizliğe tövbe etmeyi ve eylemle can-ı gönülden kucaklaşmayı salık verir. "İnsanların tatmini sükunette bulmaları gerektiğini söylemek anlamsızdır: Eyleme sahip olmalı ve eylemsiz kaldıklarında da harekete geçmelidirler." (Charlotte Brontë, 1847)[194]

Kendini Akışa Bırakmak

Elbette her eylemi sorgusuz sualsiz kabul edemeyiz. Örneğin, zenginlik ve saygınlığın peşinden koşmak genellikle olumsuz sonuçlara yol açar. Hayatta en çok paraya, üne veya güzelliğe düşkün olanların, daha az dünyevi gayeleri olanlara kıyasla, tutarlı olarak, daha mutsuz ve hatta daha sağlıksız olduğu görülmüştür.[195] Öyleyse doğru faaliyet türü ne olmalıdır? Mutluluk formülündeki "gönüllülük" nedir?

Psikologlar bu sorunun yanıtını bulmak için, pozitif psikolojinin kurucularından biri olan Macar Mihaly Csikszentmihalyi'nin "tecrübe örnekleme metodu"na başvururlar. Csikszentmihalyi[196] bir çalışmasında deneklere bir çağrı cihazı vermiş ve onlardan cihazın her çalışında küçük bir not defterine o anda ne ile meşgul olduklarını ve bundan ne kadar keyif aldıklarını not etmelerini istemiştir. Binlerce insanın taşıdığı aletin on binlerce kez "çalması"nı inceleyen Csikszentmihalyi, insanların gerçekten yapmaktan hoşlandıkları şeyin, hoşlandıklarını *hatırladıkları* şey olmadığını bulmuştur. Araştırmasının sonucuna göre fiziksel ve bedensel haz olmak üzere iki tür hoşlanma vardır. İnsanlar kendilerini ortalama olarak, en çok yemek yerken mutlu hissederler. Gerçekten de özellikle arkadaşlarımızla yemek yemeyi severiz ve yemek yerken telefon gelmesinden

(veya Csikszentmihalyi'nin çağrı cihazının sesinden) veya seks sırasında araya başka şeylerin girmesinden nefret ederiz. Ama fiziksel hazzı bütün gün koruyamayız. Yemek ve seks doğaları gereği bizi doyuma ulaştırır. Belirli bir tatmin düzeyinin üzerinde, yemek yemeye veya seks yapmaya devam etmek tiksintiye yol açabilir.[197]

Csikszentmihalyi'nin çok önemli bir buluşuna göre birçok insan, zor ama yetenekleriyle eşleşen bir işe kendini bütünüyle verdiğinde aldığı haz seks sonrasında yenen çikolatadan bile daha çok olur. Bazen buna "alanda olmak" da denilir. Ancak Csikszentmihalyi bunu "akış" olarak adlandırmıştır; çünkü bir yerde "olmak" fikri gayretsizlik hissi yaratıyor; oysa akış meydana geldikten sonra biz de onunla birlikte hareket ederiz. Akış çoğu zaman kayak yapmak, virajlı bir toprak yolda araba kullanmak veya takım sporları yapmak gibi fiziksel eylem sırasında meydana gelir. Akışa müzik veya başka insanların eylemi de eşlik edebilir. Hem müzik hem de eylemler, bir koroda şarkı söylemek, dans etmek veya sadece bir arkadaşla yoğun bir sohbete dalmak gibi geçici bir durumla insan davranışını şekillendirir. Akış, resim yapmak, yazı yazmak veya fotoğraf çekmek gibi tek başına yapılan yaratıcı faaliyetlerde de meydana gelebilir. Dikkatinizi toplamaya davet eder, bunu becermek için yetenekli olmanız gerekir ve attığınız her adımda hemen geribildirim alırsınız (yolculuk ilkesi); tüm bunlar akışın şifreleridir. Başarıyla döndüğümüz her virajda, doğru çalınan her zor notada veya doğru yere vurulan her fırça darbesiyle arka arkaya olumlu duygular yaşarsınız. Akış deneyiminde, fil ve binici mükemmel bir uyum içindedir. İçgüdümüzü temsil eden fil, ormanın içinde rahatça koşarak, işin büyük bir bölümünü yaparken, bilinçli düşüncemiz olan binicinin tek işi, sorunları ve fırsatları tespit edip file elinden gelen her türlü yardımda bulunmaktır.

Seligman, Csikszentmihalyi'nin çalışmasına dayanarak hazlar ve hoşnutluklar arasında temel bir ayrım yapar. Haz "açık duyusal ve güçlü duygusal bileşenlerden oluşan bir tattır"[198] ve yemekten, seksten, sırtınıza yapılan bir masajdan ve ılık bir esintiden kaynaklanabilir. Hoşnutluk ise tamamen bağlandığınız, gücünü sizden alan ve özbilincinizi kaybetmenize izin veren faaliyetlerdir. Hoşnutluk akışa yol açabilir. Seligman, günümüzü ve çevremizi büyük ölçüde hem

haz alabileceğimiz hem de hoşnutluk duyabileceğimiz gönüllü faaliyetlerle düzenlememizi önerir. Haz duyduğumuz şeyleri belli aralıklarla yapmak ise etkisinin uzun sürmesini sağlayacaktır. Mesela, öğleden sonra dört top dondurma yemek ve yeni aldığımız bir albümü üst üste on kez dinlemek aşırı doz etkisi yapar ve gelecekte alacağımız hazzın etkisini azaltır. İşte tam da bu noktada biniciye önemli bir rol düşer: Fil aşırı haz almaya eğilimli olduğu için, binicinin görevi onu dürtüp başka bir etkinliğe yönlendirmektir.

Haz aldığımız şeylerin tadını yavaş yavaş çıkarmalı ve onları çeşitlendirmeliyiz. Fransızlar bunu iyi bilir; kilo yapan yiyecekler yemelerine rağmen Amerikalılardan daha ince ve sağlıklıdırlar; daha yavaş yiyerek ve yediklerine dikkat ederek, daha fazla keyif almayı bilirler.[199] Çünkü hem tadına vararak yerler hem de nihai olarak daha az yerler. Amerikalılar ise tam tersine, başka işlerle uğraşırken, çok yağlı ve yüksek karbonhidratlı yiyecekleri koca lokmalarla tıkınırlar. Fransızlar ayrıca küçük porsiyonlarla hazırlanmış çeşitlilik taşıyan lezzetleri aynı anda tatmaktan zevk alırken, büyük porsiyon sunan restoranlar Amerikalıları baştan çıkarır. Çeşitlilik yaşamın tuzu biberidir; çünkü duruma uyum sağlamanın doğal düşmanı gibidir. Öte yandan, çok büyük porsiyonlar hızlı bir şekilde alışkanlık yaratır. Nefsi şımartmayı öneren, hazzı olumlayan az sayıdaki kadim filozoftan biri olan Epikür bile "bilge insan en fazla olanı değil, en lezzetli yiyeceği seçer" deyişiyle aslında Fransızların tarzını onaylar.[200]

Filozoflar, uzun soluklu bir yarar sunmadıklarından dolayı duyusal hazlara karşı genelde ihtiyatlıdırlar. Haz anında iyi hissedersiniz ama bu haz belleğinizden hızla silinir ve sonrasında ne bilgelik kazanırsınız ne de daha güçlü olursunuz. Daha da kötüsü, bu haz duygusu daha fazla haz almak adına, uzun vadede daha faydalı olabilecek faaliyetlerden bizi uzaklaştırır. Ama ruhsal tatminler farklıdır, bizden daha fazlasını talep eder, sınırlarımızı zorlar ve kendimizi yetiştirmemizi sağlar. Bir işi başarıyla tamamlamak, bir şey öğrenmek veya geliştirmek çoğunlukla ruhsal tatmin kaynağıdır. Kendimizi akışa bıraktığımızda zorlanmadan sıkı bir çalışma içine gireriz. Kendimizi göstermeyi, becerilerimizi bilemeyi, güçlerimizi kullanmayı sürdürmek isteriz. Seligman ruhunuzun

nelerle tatmine ulaştığını anlayabilmenin yolunun kendi gücümüzü bilmekten geçtiğini söyler.[201] İşte pozitif psikolojinin en büyük başarılarından biri de, bir güçler rehberi geliştirmiş olmasıdır. Kendi güçlerinizi www.authentichappiness.org sitesindeki testi yaparak öğrenebilirsiniz.

Geçenlerde, psikolojiye giriş sınıfındaki 350 öğrencimden bu testi yapmalarını ve bir hafta sonra, dört etkinlik gerçekleştirmelerini istedim. Etkinliklerden biri, öğleden sonra bir ara, tadını çıkara çıkara dondurma yiyerek duyuları şımartmaktı. Bu, oldukça eğlenceli bir faaliyetti ama başka hazlar gibi, bu da hızla sönümlendi. Diğer üçü, olası ruhsal tatminleri açığa çıkarabilecek türden etkinliklerdi: Normalde ilgilenmediğiniz bir konferansı izlemek veya bir derse girmek; arkadaşınıza onu neşelendirecek bir iyilikte bulunmak ve birisine duyduğunuz minnettarlığın nedenlerini yazıp sonra da ona telefon açıp ya da onu ziyaret edip minnettarlığınızı dile getirmek. Konferans izlemek dört etkinliğin arasında en sıkıcı olandı. Ama tabii, merak ve öğrenme aşkıyla yananlar için bu geçerli değildi; onlar bu etkinlikten çok keyif aldılar. Bu çalışmanın önemli bir sonucuna göre, haz veren bir faaliyette bulunmaktan ziyade arkadaşımıza bir iyilik yaptığımızda ve minnettarlık duyduğumuzda ruhsal durumumuzdaki iyileşme daha kalıcı oluyor. İncelik ve minnettarlık göstermek sosyal bir tabu olduğundan ve mahcubiyet yaratma riski taşıdığından insanlar, bu tür davranışları rahatça gösteremezler. Ancak birisi bir kez kibar bir davranış gösterdiğinde ya da birine minnettarlık duyduğunda günün geri kalanında kendini daha iyi hisseder. Hatta birçok öğrenci, ertesi günde bile bu iyi hissiyatın devam ettiğini belirtti; dondurma yiyen ekipten kimse böyle bir duygu içinde olduğunu ifade etmemişti. Üstelik, kibarlık ve minnettarlık göstermeye eğilimi olanlar arasında bu duygular daha da etkili olmuştu.

Gönüllü faaliyetler deyince aklınıza sadece hayattan kopmak gelmesin; bunların hayatta gerçek bir karşılığı vardır. Güçlerinizi, özellikle arkadaşlarınıza yardım etmek ya da iyilik yapanlara minnettarlığınızı belirtmek gibi ilişkilerinizi sağlamlaştıracak şeylerin hizmetine sunarsanız, daha mutlu olursunuz. Her gün gelişigüzel bir şekilde bir incelikte bulunmak, bıkkınlık verebilir ama güçlü ol-

duğunuz yanları bilirseniz ve bunlarla ilgili beş maddelik bir faaliyet listesi çıkarırsanız, her gün en az bir kez ruhsal tatmin hissetmeniz garantidir. Her hafta rastgele bir incelikte bulunma görevi verilen veya birkaç hafta boyunca düzenli olarak hayatındaki güzel şeylere odaklanmaya çalışmış kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, mutluluk hissinde küçük ama kalıcı artışlar yaşandığını kanıtlamıştır.[202] Haydi, artık siz de ilk adımı atın! Size ruhsal tatmin sağlayacak faaliyetleri bulun ve bıkkınlığa mahal vermeden düzenli olarak uygulayın ve genel mutluluk düzeyinizi yükseltin.

Yanlış Bir Şeyin Peşinden Koşmak

Ekonominin temel önermelerinden birine göre, insanlar mutlaka az ya da çok, akılcı bir şekilde kendi çıkarının peşine düşer. İşte piyasaların işlemesini sağlayan şey de, Adam Smith'in tabiriyle kişisel çıkarın "görünmez eli"dir. Ama 1980'lerde, birkaç iktisatçı psikoloji üzerine çalışmaya başladı ve geçerli modellerin altını üstüne getirdi. Yolu açan, Cornell'den iktisatçı Robert Frank'ti. Frank'in 1987 basımı kitabı *Passions Within Reason* [Akıldaki Tutkular], restoranlarda bahşiş vermek, bedeli ağır olsa da intikam almak ve daha iyisini bulmak varken arkadaşlara ve eşlere sadık kalmak gibi saf kişisel çıkara dayalı ekonomik modellerle tam olarak açıklanamayan insan eylemlerini çözümledi. Frank, bu davranışların aşk, utanma, intikam veya suç gibi sadece ahlaki duyguların ürünleri olduğunu ve bu ahlaki duyguların ancak ve ancak evrimin bir sonucu olarak bakıldığında bir anlam taşıdıklarını iddia etti. Evrim bizi kendi iyiliğimiz için bazen "stratejik olarak akıldışı" kılmış görünmektedir; örneğin, dolandırıldığında öfkelenen ve neye mal olacağını düşünmeden intikam peşine düşen bir insan, olası dolandırıcıların gözünü korkutur. İnce ince hesaplayıp artıları eksilerine ağır bastığında intikam peşine düşenler ise birçok şekilde başkaları tarafından yine dolandırılabilirler.

Frank son kitabı, *Luxury Fever*'da [Lüks Ateşi], başka bir akıldışı durumu daha ele aldı; insanları, mutsuz olacaklarını bile bile bir işi yapmaya ikna eden enerjiyi de aynı yaklaşımla açıkladı. Frank, örneğin bazı ülkelerde zenginliğin artmasına rağmen o ülkenin yurttaşlarının neden daha mutlu olmadığı sorusu ile yola çıktı ve temel

gereksinimler karşılandıktan sonra paranın artık mutluluk getirmediği olasılığını değerlendirdi. Bununla birlikte Frank, parayla mutluluk satın alınamayacağını düşünen insanların, alışveriş yapmayı bilmediklerini tespit etti. Elbette satın alınan bazı şeyler uyum sağlama ilkesine daha az tabi. Frank insanların paralarını, uzun soluklu mutluluk sağlayacak şeylerden ziyade, neden tamamen uyum sağlayabilecekleri lüks mallara ve diğer ürünlere adadıklarını öğrenmek ister. Örneğin, insanlar daha az çalışsalar ve geriye kalan serbest zamanları, aileleri ve arkadaşları ile "harcasalar" daha mutlu ve sağlıklı olurlardı ama Amerika'da gidişat uzun zamandır tamamen ters yönde. İnsanlar, daha küçük evlerde yaşamak zorunda kalsalar da, ev ile iş arasındaki yolda harcadıkları zamanı azalttıklarında daha mutlu olurlar ama Amerikalılar daha büyük evlerde yaşamak için banliyödeki ev ile şehirdeki işyeri arasındaki uzun mesafelere katlanmayı yeğlemekteler. Daha az kazanmak anlamına gelse de daha fazla tatil yaparak daha mutlu ve sağlıklı olabilirler ama Amerika'da ve Avrupa'da insanların tatil süreleri giderek azalmaktadır. Eğer insanlar otomobil, kol saati gibi sadece temel işlevsel aletleri satın alsalar ve daha fazla tüketmek için biriktirdikleri parayı yatırıma dönüştürseler, uzun vadede daha mutlu ve sağlıklı olurlar ama özellikle Amerikalılar, neredeyse kazandıkları tüm parayı ve bazen de daha fazlasını günlük tüketim için harcıyor ve bunu yaparken de çoğu zaman marka isimlerine ve teşhir amaçlı lüzumsuz özelliklere büyük paralar ödüyorlar.

Frank buna çok basit bir açıklama getiriyor: Gösteriş amaçlı tüketim ve özel amaçlı tüketim farklı psikolojik kuralları izlemektedir. Başkalarının da gördüğü, bir insanın göreli başarısının işaretleri olarak değerlendirilen şeyler, gösteriş amaçlı tüketim sınıfına girer. Silahlanma yarışında olduğu gibi bu malların değeri, nesnel özellikleriyle değil, ona sahip olanlara atfettikleriyle ölçülür. Herkesin Timex marka saat taktığı bir ofiste bir kişi Rolex alırsa bu dikkat çeker. Herkesin Rolex'e geçtiği bir yerde bir sınıf daha atlamak için 20 bin dolarlık bir Patek Philip almak gerekir ve bir Rolex artık çok da yeterli gelmez. Gösteriş amaçlı tüketim bir sıfır-toplamlı oyundur: Birinin attığı bir adım diğerlerinin malının değerini düşürür. Üstelik, herkes ucuz saat taksa, ortalama olarak herkes daha iyi durumda olacak, ancak buna

rağmen, böyle bir grubu veya bir altkültürü bu çarkı geri döndürmek konusunda ikna etmek çok zordur. Öte yandan, özel amaçlı tüketim ise, çoğu zaman kişisel olarak tüketilen, bireysel bir değer taşıyan ve hedefi bir konum elde etmek olmayan ürünleri ve etkinlikleri kapsar. Amerikalılar, en uzun tatili yapmanın, ev ile iş arasındaki mesafeyi kısaltmanın bir saygınlık kaynağı olduğuna ikna olana kadar bu tür özel amaçlı tüketimlerin gündemimize girmesi zor görünüyor.

Şimdi bir düşünce deneyi uygulayalım: Aşağıdakilerden hangi işe sahip olmak isterdiniz? Arkadaşlarınız yılda 70 bin dolar kazanırken sizin 90 bin dolar kazandığınız bir iş mi yoksa sizin 100 bin dolar, iş arkadaşlarınızın 150 bin dolar kazandığı mı? Birçok insanın tercihi ilki olur. Bu insanların sadece başkalarıyla kıyas için bile 10 bin doları gözden çıkarabildiğini gösterir. Şimdi de şuna cevap verin: Sizin yılda iki hafta izniniz varken; diğer çalışanların ortalama bir hafta izin hakkı olduğu bir şirkette mi çalışmak isterdiniz? Yoksa sizin yılda dört hafta ama diğer çalışanların, ortalama olarak altı hafta izin hakkı olan bir şirkette mi? İnsanların büyük çoğunluğu kesinlikle daha uzun süre izni veren şirketi seçmektedir.[203] İzin aslında özel amaçlı bir tüketim türü olmasına rağmen; insanlar bu boş zamanı kendilerini yenilemek için kullanmak yerine çevresindekileri etkilemek için büyük miktarda para harcayarak gösteriş amaçlı bir tüketime çevirmek için kullanmaktalar.

"Sahip olmak yerine yapma"nın yararlarına dair son araştırmalar, Frank'in elde ettiği sonuçları desteklemektedir. Psikologlar Leaf van Boven ve Tom Gilovich insanlardan mutluluklarını arttırmak ve keyiflerini yerine getirmek niyetiyle en az yüz dolar harcadıkları bir anlarını hatırlamalarını istediler. Bir grup denekten maddi bir karşılığı olan bir harcamayı, diğer gruptakilerin ise bir deneyime veya etkinliğe yaptıkları harcamayı anlatacaktı. Denekler satın aldıkları şeyleri betimledikten sonra, bir anket formu doldurdular. Parasını bir deneyime (kayak gezisi, konser veya güzel bir yemek) harcayanlar, maddi bir nesne (giysi, mücevher veya elektronik ürün) satın alanlara[204] kıyasla paralarını daha iyi yönde harcamış olduklarını düşünüyor ve kendilerini daha iyi hissediyorlardı.[205] Van Boven ve Gilovich bu deneyin birkaç çeşidini daha yürüttükten sonra harca-

manın sosyal değeri arttıkça daha fazla mutluluk verdiği sonucuna vardı: Yüz doları aşan etkinliklerin çoğu başka insanlarla yaptığımız şeylerdir ama pahalı maddi ürünler çoğu zaman kısmen başka insanları *etkilemek* için satın alınır. Etkinlikler bizi başkalarına bağlarken; nesneler çoğu zaman bizi onlardan ayırır.

Böylece artık paranızı nerede harcayacağınızı öğrenmiş oldunuz. Çevrenizdekilerle yarışmaktan vazgeçin. Paranızı gösteriş amaçlı tüketim maddeleriyle çarçur etmeyi bırakın. Bir ilk adım olarak, daha az çalışın, daha az kazanın, daha az biriktirin ve ailenizle daha fazla zaman geçirin, tatil ve diğer zevkli etkinlikleri "tüketin". Çinli bilge Lao Tzu bizi, kendi tercihlerimizi yapmamız ve herkesin peşinden koştuğu maddi nesnelerden vazgeçmemiz konusunda uyarmıştır:

> Av ve yarış coşku verir yüreğe.
> Değerli mal insanı baştan çıkarır.
> Demek ki kutlu kişiyi yüreği yönlendirir, gözleri değil.
> Bırakır birini, diğerini seçer.[206]

Filiniz hortumunu o "değerli şey"in etrafına dolamışken ve asla gitmesine izin vermiyorken ondan vazgeçmek ve başka bir tercihte bulunmak ne yazık ki o kadar kolay değildir. Doğal seçilim, fili yaşam oyununda kazanmak üzere eğitmiştir ve başkalarını etkilemek, hayranlık kazanmak ve daha üst bir sınıfa mensup olmak onun taktiğinin bir parçasıdır. *Fil, mutluluğu değil, itibarı önemsemektedir*[207] ve neyin itibarlı olup neyin olmadığını anlamak için sürekli olarak çevresindekilere bakar. File en büyük mutluluk kaynağının yeri gösterilse bile o her zaman kendi evrimsel gayesinin izinden gider. Eğer herkes aynı sınırlı itibarın peşinden koşuyorsa, o zaman bütün insanlar sıfır-toplamlı bir oyunda ya da refahın artmasına paralel olarak mutluluğun da artmadığı bir dünyada bitmek bilmeyen bir silahlanma yarışında sıkışıp kalmışlar demektir. Oysa lüks ürünlerin peşinde olmak bir mutluluk tuzağıdır; insanların daha mutlu olacakları inancıyla yarıştıkları bir çıkmaz sokaktır.

Modern hayatın başka birçok tuzağı daha vardır, bazılarına göz atalım. Şu kelimelerden, sizin için en çekici olanını seçiniz: *baskı,*

sınır, engel, seçim. Seçtiğiniz kelimenin "seçim" olduğuna iddiaya girerim; çünkü ilk üçü olumsuz bir duygulanım yarattı (hoşlanma-ölçerinizi hatırlayın). Seçim ve onun yakın arkadaşı özgürlük, modern hayatın sorgulanmaz metalarıdır. Çoğu insan bir yiyeceğin sadece iki türünü satan küçük bir dükkan yerine, her birinden on adet stoklayan bir süpermarketten alışveriş etmeyi tercih edecektir. Çoğu insan emeklilik tasarruflarına, dört yerine kırk fon sunan bir şirkete yatırım yapmayı ister. Yine de, gerçek hayatta insanlar, örneğin altı çeşit yerine otuz çeşit çikolata arasından tercih yaparken daha geniş bir tercih yelpazesiyle karşılaştığından bir seçim yapmakta zorlanır ve tercih yapabilseler bile sonuçlarından pek tatmin olmazlar.[208] Seçenek sayısı arttıkça, mükemmel bir sonuç beklentisi de artar; aynı şekilde, yelpaze daha geniş olunca, aralarından en iyisini seçme olasılığı da düşer. Mağazadan çıkarken yaptığınız seçimden emin değilsinizdir, pişman olmaya ve elediğiniz seçenekler üzerine daha çok düşünmeye eğilimlisinizdir. Mümkün olsa da, hiç tercihte bulunmak zorunda kalmasanız. Psikolog Bary Schwartz buna "seçim paradoksu"[209] ismini verir: Seçim yapmayı önemseriz ve seçimlerden kaçınmayız ama yine de seçimler mutluluğumuzun altını oyar. Psikolog Barry Schwartz ve meslektaşları[210] daha çok "azamiciler" olarak adlandırdıkları kişilerin bu tür bir paradoks yaşadığını buldular. Azamiciler, alıştıkları gibi bütün seçenekleri değerlendirmek için uğraşır, daha fazla bilgi edinmek ister ve en iyi tercihi yaparlar. İktisatçılar bu tip insanları "faydalarını azami seviyeye çıkaranlar" olarak değerlendirir. Diğer insanlar, yani "tatminkârlar" tercih konusunda daha rahattırlar. Yeterince iyisini bulabilecek kadar geniş bir seçenek yelpazesini değerlendirir ve hemen karar verirler. Tatminkârlar seçeneklerin çokluğundan etkilenmezler. Azamiciler tatminkârlara kıyasla, ortalama olarak biraz daha iyi kararlar alırlar; neticede bütün o kaygı ve bilgi toplama çabası işe yarar ama kararlarından tatminkârlar kadar mutlu olamazlar. Depresyona ve endişeye de daha yatkındırlar.

Zekice hazırlanmış bir çalışmada,[211] azamicilerden ve tatminkârlardan, bazı anagramları çözmeleri istenmiştir. Bu esnada yanlarında o anagramları ya daha hızlı ya da daha yavaş çözmüş, aslında deneyci

ekipten biri olan başka bir denek oturmaktadır. Tatminkârlar deney sırasında çok rahattır. Kendi becerilerini ve çalışmadan ne kadar zevk aldıklarını değerlendirirken, diğer deneğin durumundan neredeyse hiç etkilenmemişlerdir. Ama azamiciler, diğer denek kendilerinden daha hızlı olduğunda üzerlerinde bir baskı hissetmişlerdir. Bu kişiler, daha sonra kendi becerilerini azımsamışlar ve kötü duygulara kapılmışlardır. (Deneklerin anagramı çözerken daha yavaş bir denekle eşlendirilmiş olmaları da çok farklı bir etki yaratmamıştır; bildiğiniz gibi olumsuz olaylar olumlu olaylardan daha güçlü bir etkiye sahiptir.) Azamiciler, kendilerini başkalarıyla kıyasladıkları için gösteriş amaçlı tüketime daha kolaylıkla kapılırlar. Ancak çelişkili bir biçimde, harcadıkları her kuruşla aldıkları zevk daha da azalır.

Modern hayat tuzaklarla doludur. Bu tuzakların bazılarını filin neyin peşinde koşturduğunu gayet iyi bilen pazarlamacılar ve reklamcılar kurmuştur; filin mutluluğun peşinde olmadığı ise aşikârdır.

Mutluluk Varsayımını Yeniden Ele Almak

Bu kitabı yazmaya başladığımda, Buda'nın "Son Üç Bin Yılın En İyi Psikoloğu" ödülü için güçlü bir rakip olacağını düşünüyordum. Gerçekten de, çaba göstermenin lüzumsuzluğuna ilişkin teşhisi çok doğrudur, sakinliğe ilişkin sözü bir o kadar çekicidir. Ama kitap için araştırma yaparken Budizm'in, bir şeye duyulan aşırı bir tepki ya da belki bir yanılgı üzerine temellendirilmiş olabileceğini düşünmeye başladım. Efsaneye göre, Buda, Kuzey Hindistan'da yaşayan bir kralın oğluydu.[212] Kral, oğlu Siddhartha Gautama doğduğunda oğlunun ailesini terk edip, ormanları mesken tutacağını ve krallığa sırtını çevireceğini söyleyen bir kehanet duydu. Böylelikle oğlu yetişkinliğe adım atarken, onu bedensel zevklere boğdu ve zihnini kurcalayacak şeyleri ondan uzak tutmaya çalıştı. Genç prens güzel bir prensesle evlenmişti ve sarayın üst katında bir dolu güzel kadının bulunduğu haremi vardı. Ama sıkıldı (uyum sağlama ilkesi) ve dışarıdaki dünyaya merak duymaya başladı. Nihayet, bir atlı araba gezintisine çıkmak için babasından izin istedi. Gezintinin sabahında kral; yaşlı, hasta veya sakat olan herkesin sokağa adımını atmasını yasakladı. Ama yaşlı bir adam so-

kakta kaldı ve prens onu gördü. Prens, arabacıdan bu garip görünümlü yaratığın ne olduğunu açıklamasını istedi ve arabacı ona herkesin günü geldiğinde yaşlandığını söyledi. Prens, ertesi günkü gezintisinde, vücudu hastalıktan kırılan bir adam gördü. Öğrendiği her yeni şeyle saraydan uzaklaşıyordu. Üçüncü gün, prens sokaklarda taşınan bir ceset gördü. Bu bardağı taşıran son damla olmuştu. Yaşlılığın, hastalığın ve ölümün insanların yazgısı olduğunu keşfettikten sonra, prens arabacıya, "Geri dönelim! Şimdi zevk gezintilerinin zamanı ve yeri değil. Aklı başında hangi insan, kendi felaketinin yaklaştığını görürken yaşanan faciaya oralı olmaz?"[213] Prens ardından karısını, haremini ve kehanetteki gibi, krallıkta kendisini bekleyen geleceği terk etti. Ormana gitti ve aydınlanma yolculuğuna başladı. Aydınlanma sonrasında, (gözleri açılan) Buda yaşamın acı çekmek olduğunu ve bu acıdan tek kurtuluş yolunun bizleri hazza, başarıya, itibara ve yaşama bağlayan bağların koparılmasından geçtiğini öğütledi.

Peki ya genç prens, o yaldızlı arabasından inip o sefil olduklarını varsaydığı insanlarla konuşsaydı ne olacaktı? Yoksullar, yaşlılar, sakatlar ve hastalar ile söyleşseydi? Mutluluk öncüsü, gözü pek genç psikologlardan, Ed Diener'in oğlu Robert Biswas-Diener tam da bunu yaptı. Dünyayı gezdi, insanlarla yaşamları ve yaşamlarından ne kadar tatmin oldukları hakkında söyleşti. Grönland'dan Kanada'ya, Kaliforniya'ya, nereye gittiyse evsiz insanlar hariç çoğu insanın yaşamlarından memnun olduğunu gördü.[214] Kalküta'nın kenar mahallelerinde, yoksulluk nedeniyle bedenlerini satan ve geleceklerini hastalığın pençesine teslim eden seks işçileri ile de görüştü. Bu kadınlar, Kalküta'daki bir üniversitenin öğrencilerine kıyasla yaşamlarından büyük oranda daha az tatmin olurlarken, (ortalama olarak) yaşamlarındaki on iki özel boyuta bakıldığında ya her birinden tatmin oluyorlar ya da buna dair bir fikirleri yoktu (ne tatmin olmuş ne de olmamış). Batı'nın asla kaldıramayacağı bir mahrumiyet içinde yaşıyorlardı; ancak zamanlarının çoğunu birlikte geçirdikleri arkadaş çevreleri vardı ve aileleriyle bağlarını koparmamışlardı. Biswas-Diener bu tablodan şöyle bir sonuca vardı: "Kalküta'nın yoksulları gıpta edilecek yaşamlar sürmeseler de, yaşamları anlamını kaybetmemişti." Bu insanlar mevcut manevi desteklerden istifade edebilir

ve böylece yaşamlarının birçok alanında tatmin olurlar.[215] Elleri ve ayakları tutmayanlar, yaşlılar veya Genç Buda'nın merhamet edeceği başka birçok kişinin yaşamı gibi bu fahişelerin yaşamları da içeriden bakıldığında, dışarıdan göründüğüne kıyasla çok daha iyidir.

Buda'nın kayıtsızlığın üzerine bu kadar çok düşmesinin bir diğer nedeni, yaşadığı çalkantılı zamanlar olabilir: Krallar ve şehir devletleri savaş halindeydi ve insanların yaşamları ve servetleri bir gecede yok olabiliyordu. Maymun iştahlı Roma imparatorları hakimiyeti altında yaşayan Stoacı filozoflarınki gibi, yaşama dair bir öngörümüz olmadığında ve yaşam tehlikeler barındırdığında, insanın dış dünyasını düzenleyerek mutluluk peşinde koşması aptalca olabilir. Ama artık koşullar değişti. Müreffeh demokrasilerde yaşayan insanlar uzun vadeli hedefler koyabilir ve onları gerçekleştirmeyi düşünebilirler. Hastalıklara karşı bağışıklık kazandık, fırtınalara karşı sığınaklarımız var; yangına, hırsızlığa ve kazalara karşı sigortalıyız. İnsanlık tarihinde ilk kez, gelişmiş ülkelerdeki insanların çoğu yetmiş yaşından fazla yaşayacak ve çocuklarının ölümlerini görmeyecekler. Yolculuğumuz sırasında beklenmeyen sürprizlerle karşılaşabiliriz; fakat onların hemen hepsine uyum sağlar ve onlarla başa çıkarız; çoğunlukla çektiğimiz acıların sonunda kendimizi daha iyi hissederiz. Yani bütün bağları koparmanın, tensel hazlardan, kayıpların ve yenilgilerin ızdırabından uzak durmanın; kaçınılmaz olarak herkesin başına gelebilecek acılarla mücadele etmek için yersiz yöntemler olduğunu düşünüyorum.

Batılı birçok düşünür de Buda'nın dikkat çektiği hastalık, yaşlılık ve ölümlü olma derdine eğildiler fakat ondan çok daha farklı bir sonuca ulaştılar: Yaşam; insanlara, amaçlara ve zevklere tutkuyla bağlanarak, eksiksiz yaşanmalı. Bir keresinde filozof Robert Solomon'un bir konuşmasını dinlemiştim. Solomon, bağlanmayı reddeden felsefeyi, doğrudan insan doğasına bir hakaret olarak değerlendirip karşı çıkmıştı.[216] Birçok Yunan ve Romalı filozof düşünsel ve duygusal olarak ussal kayıtsızlık yaşamını (*apatheia*) savunur; Buda da sakin, çabasız yaşam öğretisini salık verir, bunların tümü insan yaşamını tutkudan arındırmayı hedefler; ancak insan tutkusuz bir dünyada yaşayamaz. Bağlanmalar acı kaynağı olabilir ama yine de

en büyük neşe kaynağımız bu acılardır. Filozofların kaçınmaya çalıştıkları çeşitliliğin de kendine has bir kıymeti var. Bir filozofun antik felsefeyi komple reddetmesinden etkilenmiştim; ancak aynı zamanda bir felsefe lisans öğrencisi olarak ciddi anlamda esinlenmiştim de. Konuşmanın yapıldığı salondan, bir şeyler yapmak ve yaşamı kucaklamak istediğim duygusuyla ayrılmıştım.

Solomon'un mesajı felsefedeki ortodoks geleneklere karşıydı ama romantik dönem şairlerinin, romancıların ve doğa yazarlarının eserlerinde bu mesaja sık rastlanır: "Yaşamımızın sadece bir çeyreğini yaşıyoruz –kendimizi suyun akışına neden bırakmıyoruz, geçitleri kaldırıp tekerleklerimizi harekete geçirmiyoruz– Duyacak olanın duymasına izin verin. Duyularınızı kullanın." (H. D. Thoreau)[217]

Akla ve mantığa bağlı bir kurum olan ABD Yüksek Mahkemesi'nin müstakbel bir hakimi bile aynı görüşteydi: "Yaşam, eylem ve tutkudan ibaret olduğu için, ölümle yargılanmak pahasına bile olsa insan yaşadığı zamanın eylemlerini ve tutkularını paylaşmalıdır." (Oliver Wendell Holmes, JR., 1884)[218]

Buda, Lao Tzu ve Doğu'nun diğer bilgeleri barışa ve sükunete giden yolun, vazgeçme ve oluruna bırakmadan geçtiğini keşfettiler. Meditasyon yöntemiyle ve dinginlikle bu yolu nasıl izlememiz gerektiğini anlattılar. Milyonlarca Batılı, bu yolu izledi ve az da olsa Nirvana'ya ulaşan kişiler barış, mutluluk ve tinsel gelişim düzeyi yakaladılar. Amacım modern dünyada Budizm'in değerini veya anlamını ya da mutluluğu bulmak için kendi içimize dönmenin önemini sorgulamak değil. Daha çok, şimdilik mutluluk varsayımına bir yin ve yang formülasyonu öneriyorum: *Mutluluğun kaynağı hem içeridedir hem de dışarıda.* (10. Bölüm'de, daha ayrıntılı bir mutluluk varsayımı önereceğim). Hem yin'i hem de yang'ı yaşamak için rehberliğe ihtiyacımız var. Buda tarihin ilk yarısının en öngörülü rehberidir; hiç usanmadan, tatlı tatlı yin'in içe dönüklüğünü bize hatırlatır. Ama Batılı tarzda eyleme geçme, çabalama ve tutkuyla bağlanma ülkülerinin, Budizm'in iddia ettiği kadar sapkın bir yol sunduğuna inanmıyorum. Ne için çaba sarf edeceğimiz konusunda ihtiyacımız olan iki şey var: biraz denge (Doğu'dan) ve biraz da modern psikolojinin rehberliği.

6

Sevgi ve Bağlanma

Sadece kendini düşünen ve her şeyi kendi yararı meselesine dönüştüren hiç kimse mutlu bir yaşam süremez; kendiniz için yaşamak istiyorsanız, komşunuz için de yaşamalısınız.

Seneca[219]

Ada değildir insan, bütün değildir bir başına; her insan anakaranın bir parçasıdır.

John Donne[220]

1931 yılında, babam dört yaşındayken acilen New York Brooklyn'deki bölge hastanesine kaldırılmış ve çocuk felci teşhisi konularak karantinaya alınmıştı. O zamanlar çocuk felcinin tedavisi ve aşısı yoktu; insanlar hastalığın bulaşmasından çok korkuyordu. Babam birkaç hafta boyunca, ara sıra rutin ziyaretlerde bulunan maskeli bir hemşire dışında kimseyi görememişti. Annesi ise her gün hastaneye gidip kapıdaki cam panelin arkasından ona el sallamak ve onunla konuşmaya çalışmak dışında bir şey yapamamıştı. Babam, içeriye girmesi için ona yalvardığını hatırlıyor. Oğlunun yakarışları annesinin yüreğini parçalamış olmalı ki bir gün görüşme yasağını delip içeri girmiş ve yakalandığında fena halde fırça yemişti. Babam hastalığını yenmiş yenmesine ama odada tek başına, cam bir panelin arkasından annesine bakan çocuk imgesi benim aklımdan hiç çıkmadı.

Babam, üç büyük fikri akımın kesiştiği bir dönemde doğmuş olmanın şanssızlığını yaşamıştı. Bu düşüncelerden ilki, 1840'larda Ignaz Semmelweis'in ileri sürdüğü ve bir sonraki yüzyıl boyunca

hastaneleri ve evleri vahşice işgal eden mikrop kuramıdır. Çocuk doktorları, 1920'lerde yetimhanelerden ve kimsesizlerin kaldığı yurtlardan gelen istatistikleri değerlendirdikten sonra, her şeyden öte mikrobun etkisinden korkmaya başladılar. Doktorlar daha da eski kayıtlara bakınca, kimsesizler yurduna düşen çocukların çoğunun bir yıl içinde öldüklerini ortaya çıkardı. 1915'te, Henry Chapin adlı New Yorklu bir doktor, Amerikan Pediatri Derneği'ne verdiği bir raporda, incelediği on kimsesizler yurdunun bir tanesi hariç hepsinde çocukların iki yaşına varmadan öldüklerini yazıyordu.[221] Çocuk doktorları, bu kurumların küçük çocuklar üzerindeki ölümcül etkilerinin farkına vardığında, hemen mikroplara karşı bir savaş başlatıldı. Öncelikle çocukları birbirlerine hastalık bulaştırmamaları için tüm yetimhanelerde ve hastanelerde mümkün olabildiğince temiz odacıklarda karantinaya aldılar. Yataklar ayrıldı, aralarına ayırıcılar kondu, hemşireler maske ve eldiven kullanmaya başladı. Annelerin karantinayı delmelerine ise izin verilmedi.

Dönemin diğer iki önemli düşüncesi de psikanaliz ve davranışçılıktı. Bu iki kuramın görüş birliğinde olduğu konular çok azdı ama her ikisi de çocuğun anneye bağlılığının süte dayandığı konusunda hemfikirdi. Freud çocuğun libidosunun (haz arzusu) önce meme tarafından tatmin edildiğini ve bu nedenle çocuğun ilk bağlılığını (psikolojik gereksinim) anne memesiyle geliştirdiğini düşünüyordu. Çocuğun bu arzusunu genellemesi ve onu memeli kadınlara yöneltmesi ancak zamanla mümkündür. Davranışçılar libidoyu pek umursamadılar ama ilk davranışın (emme) ilk ödülü (süt) düşüncesiyle memenin ilk pekiştirici olduğunu kabul ettiler. Davranışçılığın temeli, koşullamaydı; yani davranışların *koşuluna bağlı* olarak ödüller verirseniz öğrenme gerçekleşir. Koşulsuz sevgi, herhangi sebebe ihtiyaç duymadan çocukları kucakta taşıyıp okşamak, onlara sokulmak ve sarılmak çocukların tembel, şımarık ve zayıf olmalarına yol açan mutlak nedenler olarak görülüyordu. Freudyenler ve davranışçılara göre çok sevgi gösteren anneler çocuklarına zarar veriyordu ve çocuklar bilimsel ilkelerle yetiştirilmeliydi. Babam hastaneye kaldırılmadan üç yıl önce, henüz B.F. Skinner'in kuramının ortaya çıkmasına yıllar varken, önde gelen Amerikalı davranışçı John Watson,

çok satan kitabı *Psychological Care of Infant and Child*'ı [Bebeğin ve Çocuğun Psikolojik Bakımı][222] yayımladı. Watson kitabında bir gün tüm bebeklerin bebek çiftliklerinde, ebeveynlerinin zarar verici etkilerinden uzakta yetiştirileceği hayalini yazdı. Öyle bir çiftliğin kurulmasına henüz vakit vardı ama o gün gelinceye dek, ebeveynler çocuklarını yetiştirmek için davranışçı teknikleri kullanabilirlerdi. Örneğin, ağladıkları zaman onları almayın, kucaklamayın veya üzerlerine titremeyin, sadece her iyi veya kötü davranışlarında ödül veya ceza verin.

Bilim her şeyi nasıl bu kadar yanlış anlamış olabilir? Doktorlar ve psikologlar çocukların süt kadar sevgiye de ihtiyaçları olduğunu nasıl bilmezler? Kitabın bu bölümü başkalarına, dokunmaya ve yakın ilişkilere duyulan ihtiyaç üzerine kurulmuştur. Hiçbir erkek, kadın veya çocuk kendi başına bir ada değildir.* Bilim insanları Watson'dan bu yana uzun bir yol kat etti ve şimdi bilim, sevgiye çok daha insani bir bakışla yaklaşıyor. Bilimin sevgiyle olan yolculuğu yetimler ve al yanaklı maymunlar ile başlıyor ve hem Doğu'da hem de Batı'da, eski uygarlıkların birçoğuna hâkim olan kasvetli sevgi anlayışına meydan okumayla sona eriyor. Bu yolculuk öyküsünün kahramanları eğitimlerinin temel ilkelerini reddetmiş Harry Harlow ve John Bowlby isimli iki psikologdur. Bu iki kişi, davranışçılık ile psikanalizde bir şeylerin eksik olduğunu fark ettiklerinde tüm zorluklara rağmen çalışma alanlarını değiştirmiş; çocuklar için daha insani tedavi yöntemleri geliştirmiş ve kadim bilgelik üzerine kurulu bir bilimsel gelişimin mümkün olduğunu göstermişlerdir.

---

* İngiliz şair ve vaiz John Donne'un (1572-1631) bir katedralde verdiği vaazdan alıntıdır; vaazın tümü şöyledir: "Ada değildir insan, bütün hiç değildir bir başına; her insan anakaranın bir parçasıdır, bir damladır okyanusta; bir toprak tanesini alıp götürse deniz, küçülür Avrupa, sanki yiten bir burunmuş, dostlarının ya da senin bir yurtluğunmuş gibi, ölünce bir insan eksilirim ben, çünkü insanlığın bir parçasıyım; işte bundandır ki sorup durma çanların kimin için çaldığını; senin için çalıyor." [ed.n.]

Sahip Olmak ve Elinde Tutmak

Harry Harlow[223] doktorasını 1930'da Stanford'dan aldı. Tezi, bebek farelerin beslenme davranışları üzerineydi. Wisconsin Üniversitesi'nde işe girdi. Burada ders vermenin sorumluluğu ve araştırma malzemelerinin yetersizliği karşısında çaresizlik hissetti. Ne laboratuvar alanı ne deney yapacağı fareler ne de yayımlamayı umduğu deneyleri hayata geçirecek bir imkân vardı. Umutsuzluk içinde, öğrencilerini Wisconsin, Madison'daki küçük hayvanat bahçesine götürdü; hayvanat bahçesinde gerçekten de çok az primat vardı. Harlow ve onun ilk yüksek lisans öğrencisi Abe Maslow, çok az hayvan olduğu için kontrollü deneyler yapamadı. Bunun yerine, daha açık fikirli davranarak insanlarla yakın ilişkideki türlerden bilgi edinmeye çalıştılar. Elde ettikleri ilk bilgi bu türlerde rastladıkları merak tı. İnsansı maymunlar ve maymunlar, kendilerine fiziksel beceri ve zekâ ölçmek için verilen yapbozlarla oynamayı seviyorlardı ve katıksız haz alacakları işler yapmak istiyorlardı. Ancak davranışçılık, hayvanların sadece yapmaları için teşvik edildikleri davranışlarda bulunduklarını söyleyerek tam tersini iddia etmişti.

Harlow davranışçılığın kusurlu bir yanı olduğunu anlamıştı ama bunu semtin hayvanat bahçesinden edindiği anekdotlarla kanıtlayamazdı. Fareleri değil de primatları inceleyebileceği bir laboratuvarı olmasını çok istiyordu ve en sonunda terk edilmiş bir binada, öğrencilerinin yardımıyla kendisine bir laboratuvar kurdu. Harlow ve öğrencileri, otuz yıl boyunca bu derme çatma laboratuvarda, maymunların bir şeyleri çözmeyi seven meraklı, zeki yaratıklar olduklarını kanıtlayarak davranışçıları ifrit etti. Bu hayvanlar, insanların da rastlandığı gibi bir dereceye kadar, pekiştirme yasalarına uyum gösterse de bir maymun beyninde, bir davranışçının anlayabileceğinden çok daha fazla şey olup bitmekteydi. Örneğin, çeşitli hareketli parçaları olan mekanik bir mandalı açarmış gibi bir yapbozun çözümündeki her doğru adımda maymunlara üzüm vermek onları rahatsız ederek çözümü kesintiye uğratmıştı.[224] Çünkü onları tek eğlendiren şey işin kendisiydi.

Harlow, laboratuvarı büyüdükçe maymun bulmakta zorlanmaya başladı. İthal etmek kolay değildi; nitekim edilse bile laboratu-

vara getirildiklerinde çoğu hastalanmış oluyor ve bu da yeni enfeksiyon dalgası anlamına geliyordu. Harlow, 1955'te üremeyle kendi türünü devam ettiren bir insansı maymun kolonisi oluşturmak gibi cesur bir fikirle çıkageldi. Daha önce hiç kimse, Wisconsin'in soğuk iklim koşullarında zor olması bir yana, Birleşik Devletler'de kendi türünü devam ettiren bir maymun kolonisi yaratmamıştı ama Harlow yılmadı. İnsansı maymunlarının çiftleşmesine izin verdi ve doğumdan birkaç saat sonra bebekleri, laboratuvardaki enfeksiyonlardan korumak için oradan aldı. Öğrencileriyle birlikte birçok deneyin ardından tamamen besinlerden ve antibiyotiklerden oluşan yapay bir bebek formülü yarattı. İdeal beslenme biçimini, aydınlık ve karanlık döngülerini ve ısıyı buldular. Her bebek kendi kafesinde hastalıktan korunarak yetiştirildi. Harlow bir anlamda Watson'un bebek çiftliği rüyasını gerçekleştirmişti; topluluk büyümüştü ve sağlıklı görünüyordu. Ama çiftlikte yetiştirilmiş maymunlar diğerleriyle buluştuklarında, afallamış ve cesaretleri kırılmıştı. Tipik sosyal veya sorun çözme yeteneklerini bir türlü geliştirememişlerdi; bu şekilde deney yapmanın bir anlamı yoktu. Harlow ve öğrencileri şaşkına dönmüştü. Peki, neyi gözden kaçırmışlardı?

Sorularının bir cevabı vardı elbette ama gözlerinin önünde, hatta maymunların avucunun içinde olan ipucu, yeni mezun öğrenci Bill Mason fark edinceye kadar, kimsenin dikkatini çekmemişti. Bebek çiftliğindeki kafesler bazen, yatacak yumuşak zemin sağlamak ve bebekleri soğuktan korumak için eski bebek bezleri ile kaplanıyordu. Maymunlar, özellikle korktukları zaman, bezlere sıkıca sarılıyor ve taşındıklarında bezleri de yanlarında götürüyorlardı. Mason, Harlow'a şöyle bir test yapmayı önerdi: Bazı maymunlara bir yığın giysi, başkalarına da özelliksiz bir yığın yün vereceklerdi. Maymunları çeken, herhangi bir şeye sarılmak mıydı yoksa giysilerin yumuşaklığının özel bir etkisi mi vardı; işte bunu öğrenmek istiyorlardı. Harlow bu fikri beğendi, bu soruyu biraz daha geliştirdi ve şunu sordu: Bebek bezleri gerçekten de annelerinin yerine mi geçiyordu? Maymunlar doğuştan tutunmaya ve tutmaya ihtiyaç duyuyorlar mıydı? Bu, bebek çiftliğinin en büyük eksikliklerinden biri miydi

acaba? Eğer durum buysa nasıl kanıtlanabilirdi? Harlow'un bulduğu kanıtlar onun deneyini psikolojideki en ünlü deneylerden biri haline getirdi.

Harlow süt varsayımını doğrudan bir teste tâbi tuttu. Anne rolünü alacak iki tür maymun yarattı, her ikisi de yetişkin bir anne al yanaklı maymun büyüklüğünde bir silindirdi ve tahtadan bir kafası, gözleri ve ağzı vardı. Bir tanesi tel örgüden yapılmıştı, diğerinin üzerinde bir köpük tabakası vardı; tabakanın üzeri de yumuşak bir havlu kumaşla kaplanmıştı. Sekiz bebek maymunun dördü tel anneyle, diğer dördü ise kumaş kaplı anneyle aynı kafeste büyüdü. Maymunlardan dördüne, sadece tel annenin göğsünden gelen bir tüp aracılığıyla süt verildi. Diğer dördü ise kumaşa sarılı annenin göğsünden süt içti. Bağlanma nedeninin süt olduğunu iddia eden Freud ve Watson yanılmıştı; çünkü maymunlar onlara süt verenlere bağlanmamıştı; çünkü bütün maymunlar zamanlarının neredeyse tamamını, kumaşa sarılı anneye yapışmak, ona tırmanmak ve onun yumuşak kıvrımlarına sokulmakla geçiriyordu. Harlow'un deneyi[225] o kadar zekice ve ikna edicidir ki sonuçlarını anlayabilmek için istatistiğe bakmanız gerekmez. Sadece, şimdilerde her psikolojiye giriş kitabında yer alan, o ünlü fotoğrafı görmeniz yeterlidir. Fotoğrafta bebek maymun bir yandan arka bacakları ile kumaş anneye sıkıca sarılırken, bir yandan da beslenebilmek için tel annenin göğsünden çıkan tüpe uzanmaktadır.

Harlow, anneleriyle olan fiziksel temaslarında genç memelilerin temel gereksinimlerinden birinin "temas tesellisi" olduğunu ileri sürdü. Genç memeliler, gerçek bir annenin yokluğunda, en çok anne hissi veren şeye sarılırlar. Harlow bu terimi özenle seçti; çünkü kumaşla kaplı bir silindir bile olsa anne, en çok ihtiyaç duyulan zamanda huzur verir ve bu huzur en çok doğrudan temasla sağlanır.

Aile bireylerinin sevgi dolu görüntüleri insanları çoğu zaman gözyaşlarına boğar ve Deborah Blum'un mükemmel Harlow biyografisi *Love at Goon Park* [Goon Park'ta Sevgi][226] ailevi sevginin dokunaklı ifadeleri ile doludur. Sonuç olarak, mutluluk verici bir hikâyedir ama hüzün ve karşılıksız sevgi de hikâyenin bir parça-

sıdır. Örneğin, kitabın kapağındaki fotoğrafta, genç bir kuyruksuz maymun yalnız başına bir kafeste, kumaşa sarılı "anne"sine bakmaktadır.

Sevgi Korkuyu Yener

John Bowlby'nin yaşamı son derece farklı bir yol izlemiş olsa da nihai olarak Harlow'unkiyle aynı buluşla sonuçlandı.[227] Bowlby, dadıyla büyümüş ve yatılı okula gönderilmiş aristokrat bir İngilizdi. Tıp okudu ve psikanalist oldu ama eğitiminin ilk yıllarında meslek yaşamını şekillendirecek gönüllü çalışmalar yürüttü. Çevresine uyum gösteremeyen çocukların barındığı iki evde çalıştı. Bu çocukların çoğu, ebeveynleri ile gerçek bir bağ kuramamıştı. Bazıları ilgi ve iletişimden uzaktı; diğerleri ise en ufak bir ilgi gösterenin etrafında sıkıntıyla dönmeye başlayarak ona umutsuzca yapışıyordu. Bowlby, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, bir hastanenin çocuk kliniğini işletmek üzere İngiltere'ye döndü. Ebeveynlerinden ayrılan çocukların bu durumdan nasıl etkilendiğini araştırmaya başladı. O sıralarda Avrupa, bütün insanlık tarihinde daha önce hiçbir yerde görülmediği kadar çok sayıda ebeveyn-çocuk ayrılıklarına sahne olmuştu. Savaş nedeniyle çok sayıda yetim, mülteci vardı ve çok sayıda çocuk hayatta kalabilsinler diye kırsal bölgelere gönderiliyordu. Yeni kurulan Dünya Sağlık Örgütü bu çocuklarla ilgilenmenin en iyi yönteminin ne olabileceği konusunda bir rapor yazmak üzere Bowlby'yi görevlendirdi. Bowlby hastaneleri ve yetimhaneleri dolaştı ve 1951'de yayımladığı raporunda, ayrılığı ve yalnızlığı zararsız gören ancak beslenme gibi biyolojik gereksinimlerin elzem olduğunu savunan fikirlere şiddetle karşı çıktı. Raporunda, çocukların sevgiye ve anneye ihtiyaç duyduklarını, gelişimleri için sevginin gerekli olduğunu savundu.

1950'ler boyunca Bowlby'nin düşünceleri olgunlaştı; bu esnada Anna Freud ve Melanie Klein gibi, libido ve memelerle ilgili kuramlarıyla çatıştığı psikanalistlerin küçümseyici yaklaşımlarından uzak durdu. Robert Hinde gibi, dönemin önde gelen bir etolojistiyle tanışma şansını yakaladı. Hinde, hayvan davranışı üzerine yapılmış yeni araştırmalar konusunda onu bilgilendirdi. Örneğin, Konrad

Lorenz ördek yavrularının, yumurtadan çıktıktan on ila on iki saat sonra etraflarında hareket eden ördek büyüklüğünde herhangi bir şeye odaklanıp onu aylarca takip edeceğini göstermişti.[228] Doğada bu nitelikleri gösteren şey her zaman annedir ama Lorenz'in ortaya koyduğu kanıtlarda, etrafta hareket eden herhangi bir şey de aynı etkiyi yapmıştı; ayağındaki botları bile. Bu görsel "içgüdü" mekanizması insanlardakinden çok farklı bir şekilde işler ama Bowlby annelerle çocukların hiç ayrılmamalarını kesin olarak sağlayan evrimsel mekanizmalar üzerine düşünmeye başladığında, ebeveyn-çocuk ilişkilerine tamamen yeni bir yaklaşımın yolu açılmış oldu. Anneyle olan bağ, süte, pekiştiriciye, libidoya veya başka herhangi bir şeye ihtiyaç duymuyordu. Anne ile çocuğun bağlanması, çocuğun yaşamını devam ettirebilmesi için o kadar önemlidir ki, anne bakımıyla hayatta kalan bütün türlerde anne ile çocuk arasında özel bir sistem inşa edilmiştir. Bowlby hayvan davranışı üzerine daha çok eğilmeye başladığında, bebek maymunların davranışları ile bebek insanlarınki arasında çok sayıda benzerlik olduğunu fark etti: yapışma, emme, bırakıldığında ağlama, mümkün olduğunca annenin peşinden ayrılmama. Bütün bu davranışlar, diğer primatlarda çocuğu anneye yakın tutma işlevini görür, hatta yukarı doğru uzanmış kollar, insan yavrularında da "beni al" anlamına gelir.

Hinde 1957'de, Harlow'un kumaşa sarılı anne üzerine yaptığı ve henüz yayınlanmamış çalışmalarından haberdar oldu ve bunları Bowlby'ye aktardı. Bowlby de Harlow'la yazıştı ve onu Wisconsin'de ziyaret etti. Zaman içinde birbirlerinin en büyük müttefiki ve destekçisi oldular. Büyük kuramcı Bowlby o dönemde oluşturduğu çerçeveyle, gelecekteki ebeveyn-çocuk ilişkilerine dair araştırmaları bir araya getirdi ve büyük deneyci Harlow, kuramın reddedilemez ilk laboratuvar kanıtlarını ortaya koydu.

Bowlby'nin büyük sentezi bağlanma kuramı olarak adlandırıldı.[229] Bu isim, mekanik ve biyolojik sistemlerin etraflarındaki ve kendi içlerindeki ortam değişirken, önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için kendilerini nasıl organize edebildiklerine ilişkin bir çalışma alanı olan güdübilimden ödünç alınmıştır. Bowlby'nin bu alanda kullandığı ilk metafor, bütün güdüsel arasında en basit ola-

nıydı: Belirlenmiş bir derecenin altına düştüğünde bir ısıtıcıyı devreye sokan termostat.

Bağlanma kuramı çocukların davranışlarına iki temel hedefin kılavuzluk ettiği düşüncesi ile hareket eder; güvenlik ve keşif. Kendini güvende hisseden bir çocuk hayatta kalır; keşfeden ve oynayan bir çocuk yetişkinliğinde ihtiyaç duyacağı becerileri ve zekâyı geliştirir. (Memeliler sınıfındaki tüm bebeklerin oynamalarının nedeni budur ve ön korteksleri ne kadar büyükse, oynama gereksinimleri de o kadar artar.)[230] Bu iki gereksinim çoğu zaman birbirine zıttır ama dış güvenlik düzeyini denetleyen termostat benzeri bir şey ile düzenlenirler. Güvenlik düzeyi yeterli olduğunda, çocuk oynar ve keşfeder ama düzey aşağı düşer düşmez, güvenlik gereksinimi en birincil şey haline gelir. Çocuk oynamayı bırakır ve anneye doğru yönelir. Anne erişilemez ise, çocuk artan bir umutsuzluk hali içinde ağlar; anne geri gelir gelmez ise sistemin yeniden başlayabilmesi ve çocuğun oyuna dönebilmesi için çocuk dokunabileceği ya da kendini güvende hissedebileceği başka bir tatmin nesnesi arar. Bu 2. Bölüm'de tartıştığım "tasarım" ilkesinin bir örneğidir: Karşıt sistemler bir denge noktasına ulaşmak için birbirlerini iterler. (Babalar da çok iyi bağlanma figürleri olurlar ama Bowlby genellikle çok daha hızlı gelişen anne-çocuk bağlanmalarına odaklanmıştır.)

Sistemin nasıl çalıştığını görmek istiyorsanız, iki yaşındaki bir çocuğu bir oyuna sokmaya çalışmanız yeterlidir. Çocuğunuzu arkadaşınızın evine onun çocuğuyla oynamaya götürdüğünüzde süreç bir iki dakikada tamamlanır. Çocuğunuz kendi aile ortamında kendini güvende hisseder ve annesi Bowlby'nin adlandırdığı gibi varlığıyla güvenliği garanti eden, korkuyu engelleyen ve böylelikle sağlıklı gelişebilmesi için gerekli olan keşifleri güçlendiren bir bağlanma figürü olan "güvenli üs" işlevi görür. Ama arkadaşınız oğlunu sizin evinize ilk kez getirdiğinde bu süreç biraz daha uzun sürecektir. Annesinin bacaklarının arkasına saklanan minik çocuğu bulmak için muhtemelen arkadaşınızın etrafında bir tur atmanız gerekecektir. Sonra, mesela onu güldürmek için yüzünüzü çeşitli ifadelere büründürerek bir oyun başlatmakta başarılı olsanız bile, annesi bir bardak su almak için mutfağa gittiğinde film kopar. Ter-

mostat kapanıverir, oyun sona erer ve oyun arkadaşınız da mutfağa doğru koşar. Harlow bu davranışların tümünün maymunda da olduğunu gösterdi.[231] Oyuncaklarla dolu açık bir odanın ortasına kumaşa sarılı anneleri ile birlikte oturtulan küçük maymunlar daha sonra keşif yapmak üzere annelerinin kucağından indiler ama ona dokunmak ve onunla bağ kurmak için sıklıkla annelerine geri döndüler. Kumaşa sarılı anne odadan alındığında, oyun sona erdi ve maymunlar ümitsiz çığlıklar atmaya başladı.

Çocuklar, örneğin bir hastanede, bağlanma figürlerinden uzun süre ayrı kaldıklarında, hızla edilgenliğe ve umutsuzluğa düşmüşlerdir. Bowlby, örneğin, çocukların yetiştirilmek üzere koruyucu aile veya hemşirelere verildiğinde olduğu gibi, istikrarlı ve kalıcı bir bağlanma ilişkisinden mahrum edildiklerinde bunun etkilerinin yaşam boyu hissedilecek kadar zararlı olduğunu dile getirmiştir. Bowlby bu etkileri çalışmalarındaki hem münzeviler hem de ümitsiz yapışkanlar üzerinde görebildi. Bowlby'nin kuramı, sadece Watson'ınkiyle değil, Freudyen (Sigmund ve Anna) kuramcılarınkiyle de çelişiyordu: Çocuklarınızın sağlıklı ve bağımsız olmasını istiyorsanız, onları kucağınıza almalı, öpmeli, sarılmalı ve sevmelisiniz. Onlara güvenli bir üs verin, o zaman dünyayı kendi başlarına keşfe çıkacak ve fethedecekler. Sevginin korku üzerindeki gücü İncil'de güzel ifade edilmiştir: "Sevgide korku yoktur. Tersine, yetkin sevgi korkuyu siler atar." (İncil, 1. Yuhanna 4: 18)

Kanıtlar Ayrılık Endişesinde Gizli

Günümüzde hüküm süren bilgelik anlayışına karşı çıkabilmeniz için elinizde güçlü kanıtların olması gerekir. Harlow'un kanıtları sağlam temellere dayanıyordu ama kuşkucular onların insanlara uygulanamayacağını iddia etti. Bowlby daha fazla kanıta ihtiyaç duydu ve Kanadalı bir kadın istediği bu kanıtları ona sağladı. Bowlby bu kadınla, 1950 yılında verdiği bir araştırma asistanı ilanı sayesinde tanışmıştı. Kocasıyla birlikte Londra'ya yerleşen Mary Ainsworth, üç yıl boyunca Bowlby ile hastaneye kaldırılmış çocuklar üzerine çalıştı. Kocası Uganda'da akademik bir görevi kabul edince, Ainsworth yine onunla birlikte gitti ve Uganda köylerindeki çocukları

ayrıntılı bir şekilde izleme fırsatı buldu. Kadınlar, kültürel olarak geniş bir ailedeki bütün çocuklara annelik yapıyordu fakat Ainsworth bu ortamda bile çocuk ile kendi annesi arasında özel bir bağ olduğunu gördü. Öz anne diğer annelere kıyasla çok daha gerçek bir güven sunuyordu. Ainsworth daha sonra, Baltimore'daki John Hopkins Üniversitesi'ne gitti ve oradan da Virginia Üniversitesi'ne geçerek anne-çocuk ilişkisine dair Bowlby'nin fikirleri ile kendisininkileri nasıl test edebileceği üzerine çalıştı.

Bowlby'nin güdübilim kuramında, eylemin kaynağı değişimlerdir. Bir çocuğu oynarken öylece izlemek yetmez; değişen koşullara cevaben keşif ve güvenlik hedeflerinin nasıl yön değiştirdiğine bakmanız gerekir. Ainsworth, başrolünde bir çocuğun oynadığı, sonradan "Yabancı Ortam" adıyla anılan ufak bir piyes yazdı.[232] Esas itibariyle bu oyunla, Harlow'un maymunlara yeni oyuncaklar verdiği deneyini yeniden canlandırmış oldu. İlk sahnede, anne ve çocuk oyuncaklarla dolu, rahat bir odaya girerler. Deneydeki çocukların çoğu kısa süre sonra keşif için emeklemeye veya yürümeye başlar. İkinci sahnede, dost görünümlü bir kadın içeri girer, anne ile birkaç dakika konuşur ve sonra çocuğun oyununa katılır. Üçüncü sahnede, anne çıkar ve çocuğunu yabancı ile birkaç dakika yalnız başına bırakır. Dördüncü sahnede, anne geri döner ve yabancı çıkar. Beşincisinde, anne tekrar gider ve çocuk odada tamamen yalnız kalır. Altıncıda, yabancı geri döner ve yedincide, anne artık bir daha gitmemek üzere döner. Oyun stres düzeyini arttırarak çocuğun bağlanma sisteminin farklı durumlarla nasıl başa çıktığını görmek üzere tasarlanmıştır.

Amerikalı çocukların üçte ikisinde, sistem tam da Bowlby'nin tarif ettiği gibi işler; yani sistem durum değişikliğiyle birlikte oyun ile güvenlik arayışı arasında aksamadan sürekli olarak yön değiştirir. "Güvenli" bağlanma modeline göre davranan çocuklar, anneleri gidince ya daha az oynarlar ya da oyunu tamamen keserler ve ardından, ortamdaki yabancının hiçbir şekilde üstesinden gelemeyeceği bir kaygıya kapılırlar. Annenin döndüğü iki sahnede çocuklar sevinç gösterir ve çoğu zaman güvenli üsleri ile temaslarını yeniden kurmak üzere ona yönelir veya dokunurlar; fakat sonra hemen sa-

kinleşir ve oyunlarına dönerler. Çocukların diğer üçte birinde, sahne değişimlerinin yönetilmesi daha güçtür; bu çocuklarda güvensiz bağlanmanın iki türünden biri görülür. Çoğunluğu annenin gelip gitmesine pek aldırış etmez görünmektedir; ancak sonradan yapılan psikolojik araştırmalar gerçekte onların da ayrılma sonucunda strese girdiklerini göstermiştir. Diğerlerinden farklı olarak, bu çocuklar rahatlamak için anneye bel bağlamak yerine yaşadıkları stresi bastırarak bu süreci kendi başlarına atlatmaya çalışmaktadır. Ainsworth bu modeli "kaçınmalı" bağlanma olarak adlandırmıştır. ABD'deki çocukların yüzde 12'sine tekabül eden geri kalan kesim ise, bütün çalışma boyunca sıkıntılı ve yapışkan tepkiler göstermiştir. Annelerinden ayrıldıklarında aşırı derecede keyifsiz olurlar ve bazen anneleri geri dönüp onları rahatlatmak için uğraşırken bile direnç göstermeye devam ederler ve bilmedikleri bir odada oyun oynarken hiçbir zaman kendilerini tam olarak oyuna veremezler. Ainsworth bu modeli "dirençli" olarak adlandırdı.[233]

Ainsworth ilk başta, bu farklılıkların tamamen iyi veya kötü annelikten kaynaklandığını düşündü. Evdeki anneleri gözlemledi ve çocuklarına karşı sıcak ve çok üst seviyede duyarlı olanların çocuklarının çoğunlukla, tanımadıkları bir gelişme karşısında güvenli bağlanma gösterdiklerini buldu. Bu çocuklar annelerine güvenebileceklerini biliyorlardı ve bu nedenle rahat ve kendilerinden emindiler. Umursamaz ve duyarsız annelerin ise çocukları daha çok kaçınmalı bağlanma gösteriyorlardı. Bu çocuklar annelerinden pek bir yardım ve telkin gelmeyeceğini öğrenmişlerdi. Hassasiyetleri değişken ve tahmin edilemez olan annelerin çocukları daha çok dirençli oluyordu. Bunlar, anne rahatlığına kavuşmak için gösterdikleri çabalardan bazen sonuç alınacağını, bazen de bunun boşa çıkacağını öğrenmişti.

Bütün bu modellere rağmen anne ile çocuk arasındaki karşılıklı ilişkiye her zaman kuşkuyla yaklaşırım. İkizlere ilişkin çalışmalar, hemen her zaman kişilik özelliklerinin ebeveynlikten ziyade genetik kaynaklı olduklarını gösterir.[234] Belki de genetik piyangoyu kazanmış olan mutlu kadınlar, sıcak ve sevecendir; mutlu genlerini çocuklarına aktarıyorlar ve doğal olarak bu çocuklar güvenli bağlanmalar yaşıyordur. Ya da belki karşılıklı ilişki tersinden çalışıyor-

dur; çocuklar neşeli, huysuz veya kaygılı olmak gibi doğuştan sabit mizaçlara sahiptir[235] ve neşeli olan çocuklar o kadar eğlencelidir ki bu annelerini de daha duyarlı kılıyordur. Ainsworth'un ev çalışması sonrasında yapılan araştırmalar, genellikle annelerin duyarlılığıyla çocukların bağlanma tarzları arasında küçük bir ilişki olduğunu gösterdiğinde kuşkularım doğrulanmış oldu.[236] Öte yandan, ikiz çalışmaları bağlanma tarzlarında da genlerin sadece küçük bir rol oynadığını gösterdi.[237] İşte şimdi elimizde gerçek bir yapboz var; hem annelikle hem de genlerle çok az ilgisi olan bir özellik. Peki, nedir bunun kaynağı?

Bowlby'nin güdübilim kuramı bizi, olağan doğa-yetişme ikiliğinin dışında düşünmeye zorlar. Bağlanma tarzının zaman içinde binlerce etkileşimle ortaya çıkan bir özellik olduğunu kabul etmeliyiz. Genetiğinin belirlediği özel bir mizacı olan bir çocuk, annesinin onu koruması için çabalar. Genetiğinin belirlediği özel bir mizacı olan bir anne de, ruh haline, ne kadar çok çalışmış olduğuna veya hangi çocuk bakım gurusunu izlediğine göre, bu çağrıya karşılık verir veya vermez. Hiçbir olay tek başına etkili değildir; çocuk zamanla, kendisine, annesine ve ilişkilerine özgü, Bowlby'nin "içsel çalışma modeli" dediği şeyi inşa eder. Eğer model, annenin çocuk için her zaman orada olduğunu söylüyorsa, çocuk daha rahat oyun oynar ve keşfe çıkar. Her seferde, tahmin edilebilirlik ve karşılıklı etkileşimler güven inşa eder ve ilişkiyi güçlendirir. Neşeli bir mizaca ve mutlu bir anneye sahip çocukların oyunu çok iyi oynayacakları ve güvenli bağlanma tarzı geliştirecekleri neredeyse kesindir ama kendisinin veya çocuğun mizacı ne olursa olsun bir anne eğer kendini buna adarsa zorlu durumun üstesinden gelebilir ve ilişkileri için güvenli bir içsel çalışma modelini hayata geçirebilir. (Yukarıda raporladığım her şey babalar için de geçerlidir ama hangi kültürde olursa olsun, hemen hemen her zaman çocuklar anneleriyle daha fazla zaman geçirmektedir.)

Hem Çocuklar Hem de Yetişkinler İçin

Bu bölümü yazmaya başladığımda, bağlanma kuramını bir veya iki sayfada özetlemeyi, daha sonra da biz yetişkinlerin ilgisini daha fazla

çekecek noktalara geçmeyi planlamıştım. "Sevgi"* sözcüğünü duyduğumuz zaman romantik sevgiyi, yani aşkı düşünürüz. Country müzik çalan bir radyo istasyonunda nadiren de olsa ebeveynler ile çocuklar arasındaki sevgi üzerine bir şarkı duyabiliriz; ancak başka zamanlarda sevgi kelimesi, gönlünüzü kaptırdığınız ve kaybetmemek için mücadele ettiğiniz birisine duyduğunuz aşk anlamına gelir. Bununla birlikte, araştırmaya daha çok daldıkça, Harlow, Bowlby ve Ainsworth'un yetişkinlerin yaşadığı aşkı anlamamıza yardımcı olabileceğine ikna oldum. Şimdi dönüp bir kendinize bakın; aşağıdaki ifadelerden hangisi romantik bir ilişki içindeyken sizi en iyi şekilde tarif eder?

1. Başkalarıyla yakın bağ kurmak benim için görece kolaydır ve onlara güven duymak ve onların da bana güven duymaları konusunda kendimi rahat hissederim. Terk edilme durumunda veya birinin bana çok yakınlık göstermesi karşısında çoğu zaman endişe duymam.
2. Başkalarıyla yakın bağ kurmaktan bir şekilde rahatsız olurum; onlara tam olarak güvenmek ve bağlanmak konusunda adım atmakta zorlanırım. Birisi bana çok yakınlaştığında gerilirim ve çoğu zaman sevgililerim daha samimi olmamı isteseler de bu beni rahatsız eder.
3. Başkalarından beklediğim yakınlığı bir türlü bulamam. Çoğu zaman sevgilimin beni gerçekten sevmediğinden veya benimle birlikte olmak istemediğinden endişe duyarım. Karşımdakiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu arzum insanların bazen korkup kaçmasına neden olur.[238]

Bağlanma üzerine araştırmalar yapan Cindy Hazan ve Phil Shaver, yetişkinlerin ilişki kurma tarzında Ainsworth'un üç modelinin işleyip işlemediğini anlamak için bu basit testi geliştirdi. Model çalışıyordu. Bazı insanlar yaşları ilerledikçe tarzlarını değiştiriyordu

* Kelimenin İngilizce aslı "love" hem aşk hem de sevgi anlamına gelir ve bağlam içerisinde anlamını kazanır. Türkçe kullanımlarda bağlamına göre ikisinden biri tercih edilmiştir [ed.n.]

ama yetişkinlerin büyük çoğunluğu çocukluktaki hallerini tanımlayan özellikleri taşımaya devam ediyordu.[239] (Yukarıdaki üç test maddesi Ainsworth'ün güvenli, kaçınmacı ve dirençli tarzlarına karşılık gelmektedir). İçsel çalışan modeller oldukça sabittir ve yaşamları boyunca insanlara en önemli ilişkilerinde rehberlik eder. Tıpkı güvenli bebeklerin daha mutlu ve daha iyi uyum sağlamış olmaları gibi, güvenli yetişkinler de daha mutlu, uzun ilişkiler yaşarlar ve boşanma oranları daha düşüktür.[240]

Peki, yetişkinlerin yaşadığı aşkın kaynağı, gerçekten de çocukları annelerine bağlayan aynı psikolojik sistem midir? Hazan, bu sorunun yanıtını bulmak için, yaşla değişen çocukluk bağlılıklarını araştırdı. Bowlby bağlanma ilişkilerinin dört tanımlayıcı özelliğini şu şekilde belirtmişti:[241]

1. Yakınlığın sürdürülmesi (çocuk ebeveynin yakınında olmak ister ve bunun için çaba gösterir)
2. Ayrılma endişesi (açıklama gerektirmeyecek kadar açık)
3. Sığınılacak liman (çocuk, ürktüğünde veya kaygılandığında rahatlamak için ebeveyninin yanına gider)
4. Güvenli üs (çocuk ebeveynini, keşif ve kişisel gelişimi için bir üs olarak kullanır)

Hazan ve meslektaşları[242] altı ila seksen iki yaşlarındaki yüzlerce kişiye anket yaptı ve bağlanmanın dört tanımlayıcı özelliğinden hangisinin kim tarafından karşılandığını sordu (örneğin, "En çok kiminle zaman geçirmekten hoşlanırsınız?", "Kendinizi kötü hissettiğinizde kimden yardım istersiniz?"). Anketi bebekler yanıtlıyor olsaydı, bütün soruların cevabı anne veya baba olurdu ama sekiz yaşındaki çocuklar en çok akranlarıyla zaman geçirmek isterler (çocukların arkadaşlarını bırakıp yemek için eve gitmeye karşı direnç göstermeleri, yakınlığı sürdürmeye bir örnektir). Sekiz ile on dört yaşları arasında, güvenli alan, ebeveynlerin yanı sıra akranları da içerecek şekilde genişler; çünkü ergenler duygusal destek için birbirlerine tutunurlar. Ancak ergenliğin sonunda, on beş ila on yedi yaş civarında, bağlanmanın dört özelliğini de bir akran, özellikle de

bir sevgili tatmin edebilir. İncil bu olağan bağlanma aktarımını şöyle kaydeder: "Bu nedenle adam, annesini babasını bırakıp karısına bağlanacak, ikisi birlikte tek beden olacaklar. Böylece, onlar artık iki değil, tek bir bedendirler." (Markos, 10: 7-9)

Eşleri ölen veya uzun bir ilişkiyi bitiren insanların bununla nasıl baş edebildiği üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçları[243] sevgililerin ebeveynler gibi, gerçek bağlanma figürleri olduklarına ilişkin tezleri ispatlanmaktadır. Sonuçlar, yetişkinlerin Bowlby'nin hastanelerdeki çocuklarda gözlemlediği tepkilerin aynısını sırasıyla gösterdiğini ortaya çıkarmıştır: Önce endişe ve panik, sonra bezginlik ve depresyon, ardından duygusal mesafe ve toparlanma gelir. Bununla birlikte, yakın arkadaşların teselli etmekte çok faydalı olmadığı ama *ebeveynlerle* yeniden yakınlaşmanın çok daha etkili olduğu da tespit edilmiştir.

Biraz ayrıntılı incelediğimizde bir çiftin ilişki kurma tarzıyla ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki benzerlikleri açıkça görebiliriz. Aşık çiftler aşklarının ilk dönemlerinde durmadan bakışır, birbirlerine sarılır, sokulur ve kucaklaşır, öpüşür ve bebekler gibi sesler çıkarır; annelerle bebekleri birer bağımlı gibi birbirine bağlayan oksitosin hormonunun aynısını salgılarlar. Oksitosin rahim kasılmaları ve süt çıkışını başlatarak dişi memelileri doğuma hazırlar; bunun yanı sıra anneler çocuklarıyla iletişim kurarken, bundan beyinleri de etkilenir ve şefkat duyguları yoğunlaşırken stres duyguları azalır.[244]

Annelerin bebekleriyle olan bu güçlü bağı çoğu zaman "bakıcılık sistemi" olarak adlandırılır; bebeklerdeki bağlanma sisteminden farklı bir psikolojik sistemdir ama iki sistem de birbirine bağlı olarak evrilmiştir. Bebeğin kaygı belirtileri, annenin bakıcılık arzusunu tetikler. Oksitosin, iki parçayı birbiriyle birleştiren yapıştırıcıdır. Oksitosin popüler basında, aksi huylu erkekler de dahil insanları tatlı ve sevgi dolu kılan bir hormon olarak fazla basite indirgenmiştir ama son zamanlarda yürütülen çalışmalar onun aynı zamanda kadınlarda rastlanan bir stres hormonu olarak da düşünülebileceğini iddia eder.[245] Stres altında olan ve sevgi ihtiyaçları *karşılanmayan* kadınlarda da salgılanır ve sevilen biri ile temas etme gereksinimi doğurur. Öte yandan, iki insanın birbirine dokunmasıyla beyne

akın eden oksitosin hem erkekte hem de kadında yatıştırıcı ve sakinleştirici bir işlev görür ve aralarındaki bağı güçlendirir. Yetişkinler için, doğum ve çocuk bakımı dışında en yoğun oksitosin salgısı seks sırasında gerçekleşir.[246] Özellikle sarılma, uzun uzadıya okşama ve orgazmın yaşandığı bir cinsel birleşme, bebeklerle ebeveynleri bağlayan devrelerin çoğunu harekete geçirir. Bu nedenle çocukluktaki bağlanma tarzlarının yetişkinlikte de sürdüğünden kuşku duymuyoruz; bağlanma sistemi her zaman varlığını sürdürür.

Aşk ve Ne Oldum Delisi Olmak

Az önce saydığımız nedenlerle yetişkinlerin aşk ilişkilerinin temelinde eski ve birbirine geçmiş iki sistem yatar diyebiliriz: Çocuğu anneye bağlayan bağlanma sistemi ve anneyi çocuğa bağlayan bakıcılık sistemi. Bu sistemler memelilerin tarihi kadar eskidir, hatta kuşlarda da buna rastlandığı için daha eski olduğunu bile iddia edebiliriz. Ama önce seksle sevginin münasebetini açıklamamız gerekiyor. Doğa, memeliler veya kuşlar var olmadan çok önce hayvanların seks yapmak üzere birbirlerini bulmalarını sağlıyordu. "Çiftleşme sistemi" diğer iki sistemden tamamen farklıdır ve ayrı beyin bölgeleri ve hormonları aktive eder.[247] Çiftleşme sistemi, farelerde olduğu gibi bazı hayvanlarda, erkek ile dişiyi çiftleşmelerine yetecek süre boyunca bir arada tutar. Filler gibi diğer türlerde ise, erkek ve dişi doğurganlık dönemi boyunca pek çok kez birbirlerine yakınlaşır; birbirlerini şefkatle okşar ve neşe içinde oynarlar; bu manzarayı görenler onları, birbirlerine delicesine aşık bir çifte benzetebilir.[248] Çiftleşme ne kadar sürerse sürsün, insan dışındaki çoğu memeli için kusursuz bir öngörülebilirlik niteliğiyle donanmış üç sistem vardır. Birincisi, yumurtlama zamanında dişide meydana gelen hormonal değişimler onun doğurganlık zamanına işaret eder. Örneğin, dişi köpekler ve kediler feromon salgılar; dişi şempanzeler ve bonobolar büyük kırmızı genital şişlikler gösterir. Ayrıca, erkeklerin çiftleşme arzuları uyanır ve bazı türlerde erkekler arasında önce kimin çiftleşeceğine dair bir yarış başlar. Birçok türün dişisi bir seçim yapar; bu da onun çiftleşme sistemini etkinleştirir ve birkaç ay sonra, doğum annedeki bakıcılık sistemini ve çocuktaki bağlanma sistemini etkin-

leştirir. Erkek yuvanın dışında soğukta kalır; zamanını daha fazla feromon koklamak ya da genital şişlik gösteren dişi arayışıyla geçirir. Seks yeniden üremek içindir; kalıcı sevgi ise anneler ve çocuklar için. Öyleyse insanlar diğer türlerden neden bu kadar farklıdır? Kadınlar bütün yumurtlama belirtilerini gizleyebilirken nasıl erkekleri hem kendilerine hem de çocuklarına aşık edebilmektedirler?

Bunun nedenini kimse açıklayamıyor ama bana göre en akla yatkın kuram[249] 1. ve 3. Bölümlerde bahsettiğim, insan beyninin muazzam genişlemesine dayanıyor. İlk insansılar olan modern şempanzeler atalarından ayrıldıklarında, beyinleri şempanzelerin beyinlerinden daha küçüktü. İnsanın bu ataları esas olarak sadece iki ayaklı maymunlardı. Ama sonra, yaklaşık 3 milyon yıl önce, bir kırılma yaşandı. Çevredeki bir şey veya belki de yetenekli eller sayesinde artış gösteren alet kullanımı, daha büyük bir beyin ve daha yüksek bir zekâya sahip olmayı kolaylaştırdı. Ama beynin büyümesi, doğum kanalında kelimenin tam anlamıyla bir darboğaza neden oldu. İnsansı dişilerin, doğurabilecekleri en büyük kafa boyutunda olduğu gibi, aynı zamanda ayakta durarak yürümelerine imkân verecek kalça kemiğinin de fiziksel açıdan bir sınırı vardır. Ancak en azından insansıların bir türü olan atalarımız bu sınırlamanın üstesinden gelecek şekilde evrildi. Bu sayede bebekler, beyinleri henüz vücutlarını kontrol edecek kadar gelişmeden annenin rahminden çıkıyordu. Diğer primat türlerinin tümünde, doğumdan hemen sonra beynin büyümesi büyük ölçüde yavaşlar; çünkü beyin neredeyse tamamlanmıştır ve kullanılmaya hazırdır. Sadece çocukluğun ilk dönemlerinde oyun ve öğrenme aracılığıyla beyinlerinin ince ayarlarında bazı değişiklikler olur. İnsanlarda ise embriyonun hızlı büyüme oranı, doğumdan sonraki yaklaşık iki yıl boyunca sürer ve bu iki yılı beyin ağırlığında daha yavaş ama sürekli bir artışın olduğu diğer yirmi yıl izler.[250] İnsan türü, yavruları yıllar boyunca savunmasız ve on yıldan fazla bir süre neredeyse bütünüyle yetişkinlerin bakımına bağlı olan, yeryüzündeki tek yaratıktır.

İnsan yavrusuna bakmak gibi büyük bir yükün altına giren kadınlar, bunun üstesinden tek başlarına gelemezler. Toplayıcı-avcı toplumlara ilişkin çalışmalar, küçük çocuklara sahip annelerin ken-

dilerini ve çocuklarını hayatta tutacak kaloriyi karşılayamadıklarını gösterir.[251] Üretkenliklerinin zirvesindeyken, büyük miktarlarda yiyeceğe ve erkekler tarafından korunmaya ihtiyaç duyarlar. Toplayıcılık ve avcılık kadar dedikodu ve sosyal manipülasyon için de elverişli olan büyük beyinlerin evrimi bu nedenle erkeklerin iştiraki olmadan mümkün olamazdı. Ama rekabetçi evrim oyununda, erkeklerin kendisinden olmayan bir çocuğa yiyecek sağlamak için uğraşması bu oyunu kaybetmesine neden olabilirdi. Bu nedenle babalık görevleri, erkek-dişi bağları, erkeklerin kıskançlığı ve büyük kafalı bebekler hepsi birlikte evrildiler, yani zamanla ama birlikte ortaya çıktılar. Bir kadınla yaşamak arzusu duyan bir erkek, kadının sadakatini kollar ve kendi çocuklarının yetişmesine katkıda bulunur; çocuğunun zekâsı, onun kadar babalık göstermemiş olan rakibinin çocuğundan daha ileri olabilir. Zekânın yüksek ölçüde uyum sağladığı ortamlarda (alet yapmaya başladığımızdan bu yana insanın bulunduğu tüm ortamlar buna dâhildir) erkeklerin çocuklarına yatırım yapmaları, erkeklerin kendileri yani genleri için de karşılığı olan bir şeye dönüşmüş ve bu nedenle bu davranış her yeni nesille daha da yaygınlaşmış olabilir.

Peki, erkekler ile kadınlar arasında daha önce olmayan bir bağ hangi hammaddeden evrilmiş olabilir? Evrim hiçbir şeyi yoktan tasarlayamaz. Genler tarafından zaten kodlanmış olan kemikler, hormonlar ve davranışsal tarzlar, bu genlerin rastgele mutasyonu ile küçük bir değişime uğrar; sonra birey için bir üstünlük yaratıyorsa doğal seçilimle varlığını sürdürür; işte evrim böyle bir süreçtir. Bağlanma sistemini değiştirmek için çok büyük değişimler yaşanmamıştır. Tüm erkekler ve dişiler, çocukluklarında annelerine bağlanırken bu sistemi kullanmıştır; ergenlik çağında ise her genç insan çiftleşme arzusuyla çiftleşme sistemine katılmıştır.

Çocuklarına düşkün bir babanın fosilleşmiş kemikleriyle, kayıtsız bir babanın kemik fosillerinin aynı göründüğü gerçeğinden yola çıkarsak, bu teori ne kadar tartışmalı olursa olsun yine de insan yaşamının ayırt edici özelliklerinin çoğunu kusursuzca birbirine bağlamaktadır; acılı doğumumuz, uzun süren bebekliğimiz, büyük beyinlerimiz ve yüksek zekâmız boşuna değildir. Bu kuram, insan-

ların bu biyolojik tuhaflıklarını türümüzün en önemli duygusal tuhaflıklarının bazılarıyla ilişkilendirir; örneğin, erkeklerle kadınlar arasında güçlü ve (çoğu zaman) kalıcı duygusal bağların varlığı. Erkekler ve kadınların çıkarları bir ilişki yaşarken her zaman çatışır, bu nedenle evrim teorisine göre çocuk yetiştirmek için en ideal uyum, aşk yaşayan çiftlerden beklenemez;[252] ama insan kültürünün evrensel özelliklerinden biri, erkeklerin ve kadınların evlilik yoluyla cinsel özgürlüklerini bir şekilde kısıtlayan, çocuklarına ve birbirlerine olan bağlarını kurumsallaştıran, yıllarca süren ilişkiler kurmalarıdır.

İki Tür Aşk ve İki Hata

Şimdi size küçük bir karışım reçetesi sunalım: Kökü çok eskilere dayanan bağlanma sisteminden bir tane alıp, içine eşit miktarda bakıcılık sistemi katın. Üzerine değişime uğramış bir çiftleşme sistemi ekleyin ve işte, alın size aşk! Ama bir dakika; bir şeyi gözden kaçırdım sanırım; aşk bu parçaların toplamından çok daha fazlasıdır. Aşk; Truva Savaşı'nın patlak vermesine sebep olmuş, dünyanın en iyi (ve en kötü) müziğine ve edebiyatına esin vermiş ve birçoğumuza hayatımızın en güzel günlerini yaşatmış olağandışı psikolojik bir haldir. Ama aşkın yaygın olarak yanlış anlaşıldığını; yapbozun bazı parçalarını bulabilmek ve aşkın çevresinde kurulmuş olan tuzakları görebilmek için onun psikolojik alt bileşenlerine bakmamız gerektiğini düşünüyorum.

Profesörler, derslerinde öğrencilerine aşkın, sosyal bir yapı olduğunu, 20. yüzyılın Fransız aşıklarının onur, kadının idealleştirilmesi ve yarım kalmış arzunun insana heyecan veren acısını anlatan hikâyelerden doğduğunu anlatırlar. Her kültürün psikolojik olgulara ilişkin kendi anlayışını yarattığı doğrudur ama bu olguların birçoğu insanların onlar hakkında ne düşündüğünden bağımsız olarak meydana gelir. Örneğin, ölüm her kültürde toplum tarafından farklı şekillerde kurgulanır ancak bedenler bu kurgulamadan bağımsız olarak ölüverir. 166 farklı kültürü[253] içeren bir etnografya anketinde aşka dair bulgular bu kültürlerin yüzde 88'inde görüldü; geri kalanlar için etnografik çalışmadaki veriler kesin bir şey söyleyemeyecek kadar zayıftı.

Troubadour'lar* bize sadece "gerçek" aşka dair olağandışı bir mit sunar. Bu mite göre gerçek aşkın ateşi göz kamaştırıcı bir şekilde, tutkuyla yanar. Bu ateş ölüme kadar yanmaya devam eder ve hatta âşıklar daha sonra cennette tekrar buluştukları için ateş ölümden sonra da aynı şekilde yanmayı sürdürür. Modern zamanlarda bu mit, aşk ve evlilikle ilişkilendirilmiş ve çok daha yaygınlaşmıştır. Anladığım kadarıyla, gerçek aşkın modern mitinde şunlar geçerlidir: Gerçek aşk asla sönmeyen ihtiraslı aşktır; gerçek aşkı bulduysanız o insanla evlenmelisiniz; aşk biterse, o insandan ayrılmalısınız; çünkü bu artık aşk değildir ve eğer doğru insanı bulabilirseniz, ebediyen gerçek aşkı yaşarsınız. Özellikle otuz yaşını geçtiyseniz, bu mite inanmayabilirsiniz ama Batı'da pek çok genç bununla büyür ve içten içe alay etse bile, gerçek aşk miti bilinçdışı bir şekilde zihinlerini ele geçirir. (Bunun nedeni sadece Hollywood değildir. Hint film endüstrisi Bollywood bu miti daha da romantikleştirir.)

Ama eğer gerçek aşk, ebedi tutku olarak tanımlanıyorsa, bunun biyolojik olarak imkânsız olduğunu söylemeliyiz. Bu imkânsız durumu görmek ve aşkın onurunu kurtarmak için, tutkulu aşk ve dostça aşk arasındaki farkı anlamamız gerekir. Aşk üzerine araştırmalar yapan Ellen Berscheid ve Elaine Walster'a göre, tutkulu aşk "müşfik ve cinsel duyguların, mutluluk ve ızdırabın, kaygı ve ferahlamanın, özgecilik ve kıskançlığın bir karmaşa içinde var olduğu çılgın bir duygu durumudur."[254] Tutkulu aşk, içine düştüğünüz aşktır. Aşk tanrısının altın oku kalbinize saplandığında ve bir anda etrafınızdaki dünya başka bir şeye dönüştüğünde ortaya çıkar. Sevgilinizle bütünleşmeyi arzular; bir şekilde, birbirinizin içine doğru akmak istersiniz. Platon *Symposium*'unda [*Şölen*] Aristofanes aşka kadeh kaldırdığında aşkın kökeninden bahseder ve Platon burada bu dürtüye değinir. Aristofanes insanların ilk başta dört bacağı, dört kolu ve iki yüzü olduğunu ama bir gün insanların gücünü ve kibrini kendilerine karşı tehdit olarak algılayınca tanrıların onları ikiye bölmeye karar verdiğini söyler. O günden bu yana, insanlar diğer yarılarını aramak için dünyayı dolaşır. (Bazı insanların

* 11. yüzyılda Güney Fransa'da ortaya çıkmış şövalye-ozanlar. [ed.n.]

ilk başta iki erkek yüzü, bazılarının da iki kadın yüzü vardı. Geri kalanı bir kadın ve bir erkek yüzüne sahipti. Bu durum cinsel yönelimin çeşitliliğini açıklıyordu.) Bunun kanıtı olarak Aristofanes bizden, ateşin ve dolayısıyla demircilerin tanrısı Hephaistos'un birbirlerini kucaklamış iki sevgiliye gidip onlara şöyle dediğini hayal etmemizi ister:

> Ey insanlar birbirinizden elde etmek istediğiniz nedir?... Sahi gece ve gündüzün sizi birbirinizden ayıramayacağı kadar birbirinizle koyun koyuna olmak mı can attığınız şey? Bunu çok istiyorsanız eğer, eritip kaynatayım sizi birbirinize. Böylece ikiyken bir olur ve bir olduğunuz için de yaşadığınız sürece ikiniz birlikte yaşar, öldüğünüz zaman da yine birlikte ölerek öteki dünyada, Hades'te iki yerine bir olursunuz. Ama durup da sevdiğiniz insana bir bakın ve bir düşünün, tutkuyla arzuladığınız bu mudur?[255]

Aristofanes ayrıca böyle bir teklifi hiçbir aşığın geri çevirmeyeceğini söyler.

Berscheid ve Walster buna karşı dostça aşkı, "yaşamlarımızın derinlemesine iç içe geçtiği insanlara duyduğumuz aşk" olarak tanımlıyor.[256] Sevgililer bağlanma ve bakıcılık sistemlerini birbirlerine yıllar boyu uyguladıklarında ve birbirlerine itimat ettikçe, özen gösterdikçe ve güvendikçe aralarındaki dostça aşk, yavaşça gelişir. Tutkulu aşk için ateş benzetmesini kullanıyorsak, dostça aşk için büyüyen, iç içe geçen ve iki insanı zamanla birbirine bağlayan sarmaşık benzetmesini kullanabiliriz. Çılgın aşk ile sakin sevgi çelişkisine birçok kültürde rastlayabiliriz. Namibya'daki bir toplayıcı-avcı kabilede yaşayan bir kadının dediği gibi: "İki insan bir araya geldiği zaman kalpleri ateş içindedir ve tutku çok büyüktür. Bir süre sonra, ateş hafifler ve öylece kalır."[257]

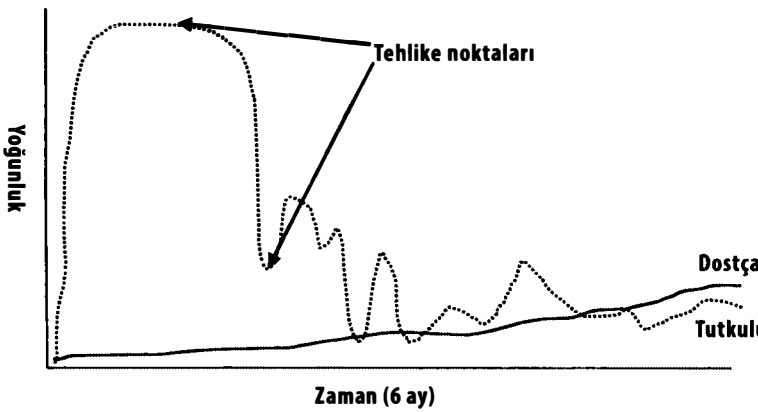
Tutkulu aşk kimyasal bir uyuşturucu gibidir. Belirtileri, eroinin (bazen cinsel olarak kendini gösteren, öforik iyi olma hali) ve kokainin belirtileri (sersemleten ve dinçleştiren öfori) ile örtüşür.[258]

Tutkulu aşkın, beynin dopamin salgısı ile ilgili bazı bölümlerin etkinliğini değiştirdiğinden kuşku duymayız.[259] Aşırı derecede mutluluk hissettiren eroin ve kokain almak gibi herhangi bir deneyim, dopamin salgılar, dopamin düzeylerini yüzeysel olarak yükselten maddeler sizi bağımlılık riskiyle karşı karşıya bıraktığından, dopamin bağlantısı çok önemli bir hale gelir. Kokaini ayda bir kez alırsanız bağımlı olmayabilirsiniz, ama her gün alırsanız kesinlikle olursunuz. Hiçbir madde sizi sürekli olarak zirvede tutamaz. Beyin dopamin fazlalığına tepki verir, ona karşı nörokimyasal tepkimeler geliştirir ve kendi dengesini yeniden kurar. Bu noktada, tolerans devreye girer ve madde geri çekildiğinde, beyinde zıt yönde bir ruhsal dengesizlik yaşanır; kokainden sonra ya da tutkulu bir aşktan çıktığınızda yaşadığınız acı, bedbahtlık, bezginlik ve umutsuzluk hali de aynen bunun gibidir.

Uzun lafın kısası, eğer tutkulu aşkı uyuşturucuya benzetirsek, eninde sonunda azalarak bitmek zorundadır. Hiç kimse ebediyen zirvede kalamaz; fakat şehirlerarası ya da ülkelerarası bir aşk yaşıyorsanız, ayda bir kez kokain alır gibi, her bir doz arasındaki çektiğiniz acı sayesinde madde etkisini sürdürür. Tutkulu aşk gidişatına bırakılıp keyfi sürüldüğünde gün gelir güçten düşer. Aşıklardan biri bu değişimi hisseder ve bu durum müşterek bir rüyadan uyanıp, uyuyan sevgilinizi salyaları akmış bir halde görmek gibi bir şeydir. Aşığın bir anda aklı başına gelir ve daha önce hiç fark etmediği kusurları ve hataları görmeye başlar. Sevgili, üzerine konduğu kaideden indirilir; zihnimiz değişimlere öylesine duyarlıdır ki duygu durumundaki bu değişim bir anda abartılı bir önem kazanabilir. "Aman Tanrım! Sihir bozuldu, artık ona aşık değilim." Gerçek aşk mitine inanıyorsanız, ondan ayrılmayı bile düşünebilirsiniz. Ne de olsa, büyü sona erdiyse bu gerçek aşk olamaz. Ancak tüm bunlara inanıp, ilişkiyi sonlandırdığınızda da bir hata yapıyor olabilirsiniz.

Tutkulu aşk hiçbir zaman dostça aşka dönüşmez. Tutkulu aşk ile dostça aşk iki farklı süreçtir ve farklı zaman akışlarına sahiptir. Her ikisi de farklı bir yol izler ve bu yollarda, birçok insanı ciddi hatalara düşüren iki tehlikeli tuzak vardır. Şekil 6.1'de, altı ay boyunca tutkulu

ve dostça aşk yoğunluklarının bir insanın ilişkisinde nasıl değişebileceğini çizdim. Tutkulu aşk tutuşur, yanar ve azami ısısına birkaç gün içinde ulaşabilir. Çılgınca geçen birkaç hafta veya ay boyunca âşıkların aklından mutlaka evlilik fikri geçer ya da bunun üzerine konuşurlar. Bazen Hephiastos'unki gibi tutkulu bir teklifi dahi kabul eder ve evlenirler ama bu neredeyse her zaman yanlış bir karardır. Hiç kimse tutkulu aşkın tepe noktasındayken doğru düşünemez; çünkü binici de fil kadar sersemlemiş durumdadır. İnsanların sarhoş oldukları zaman sözleşme imzalamalarına izin verilmediği gibi, bazen insanların tutkulu aşkın zirvesindeyken evlenme teklifinde bulunmalarını engelleyebilecek bir şey olmasını istiyorum; çünkü evlenme teklifi bir kez kabul edildiğinde ve bir tarih belirlendiğinde, treni durdurmak çok zordur. Uyuşturucunun etkisi, stresli düğün planlarının bir noktasında azalır ve çiftlerin birçoğu nikâh masasından kalplerinde kuşku ve geleceklerinde onları bekleyen boşanma kararı ile kalkar.

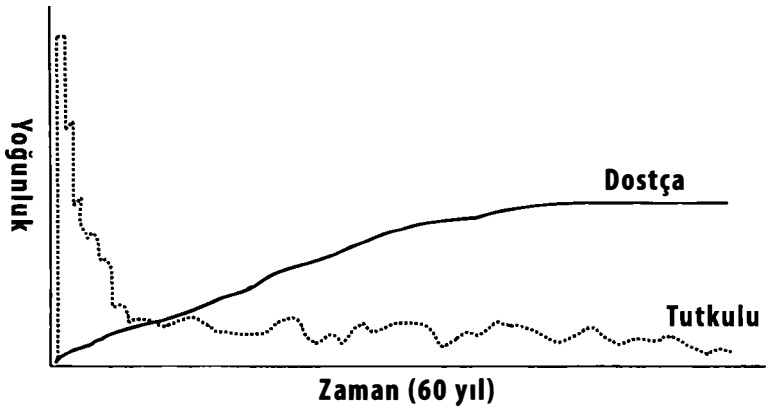


Şekil 6.1 İki Tür Aşkın Zaman Akışı (Kısa Vadede)

Diğer tehlike noktası, maddenin etkisinin zayıfladığı gündür. Tutkulu aşk o gün sona ermez; ancak çılgın ve takıntılı dönem sona erer. Binici duyularını geri kazanır ve ilk defa olmak üzere, filin sev-

gilisini ve kendisini nereye götürdüğünü fark eder. Ayrılmalar çoğu zaman bu noktada meydana gelir ve bu birçok çift için iyi bir şeydir. Aşk Tanrısı afacan, hınzır bir tiptir; çünkü en uygunsuz çiftleri bile birleştirmek konusunda çok isteklidir. Ama bazen ayrılma kararı çok erken verilir; çünkü âşıklar bu tutkudan kurtulabilmiş ve aşkın dostça aşka dönüşmesi için bir şans verebilmiş olsalardı, gerçek aşkı çoktan bulabilirlerdi.

Gerçek aşkın var olduğuna inanıyorum ama her daim sürecek olan şey tutku değildir ve olamaz. Mükemmel evlilikleri destekleyen gerçek aşk, birbirine sıkı bağlarla bağlanmış iki insan arasındaki, içinde biraz tutku barındıran, güçlü dostça aşktan başka bir şey değildir.[260] Bir sayfa önceki grafikte, dostça aşk zayıf görünmektedir; çünkü hiçbir zaman tutkulu aşkın yoğunluğuna ulaşamaz. Ama eğer zaman ölçeğini bir sonraki grafikteki gibi altı aydan altı yıla çıkarırsak, tutkulu aşk bir saman alevinden sonra daha zayıf bir gidişat gösterir. Dostça aşk ise bir yaşam boyu sürebilir. Ellinci yıldönümlerinde hâlâ birbirlerine aşık olan çiftlere duyduğumuz hayranlık, aslında dostluk dozu ağır basan bir karışıma duyduğumuz hayranlıktan başka bir şey değildir.



Şekil 6.2 İki Tür Aşkın Zaman Akışı (Uzun Vadede)

Filozoflar Aşktan Neden Nefret Eder?

Eğer tutkulu bir aşk yaşıyorsanız ve tutkunuzu göklere çıkarmak istiyorsanız, şiir okuyun. Ateşiniz geçtiyse ve gelişen ilişkinizi anlamak istiyorsanız, psikoloji okuyun. Ama eğer ilişkinizi henüz sonlandırdıysanız ve aşksız daha iyi hissettiğinize inanmak istiyorsanız da felsefe okuyun. Aşkın erdemlerini yücelten o kadar çok eser var ki! Ama yakından baktığınızda, karşılaştığınız şey derin bir duygu karmaşasıdır. Tanrı aşkı, komşu aşkı, hakikat aşkı, güzellik aşkı; bunların varlığını kabul etmemiz istenmiştir. Peki, tutkulu, erotik aşkı da kabul etmeli miyiz? Kesinlikle hayır!

Kadim Doğu uygarlığında, aşkla ilgili sorunun ne olduğu açıktır; aşk *bağlanmadır*. Bağlanmalar, özellikle de duyusal ve cinsel bağlanmalar, ruhsal gelişimin önünü açmak amacıyla sona erdirilmelidir. Buda, "Erkeğin kadınlara duyduğu cinsel istek, ne kadar az olursa olsun, kontrol altına alınmadıkça, o erkeğin aklı hür değildir, bir ineğe bağlı buzağı gibi zincirlidir"[261] der. Genç Brahma rahiplerinin yaşam öğretilerine dair eski bir Hindu metni olan *Manu'nun Yasaları*, kadınlar hakkında daha da olumsuzdur: "Yeryüzünde erkekleri yollarından saptıran tam da kadınların doğasıdır."[262] Bağlılıkların koparılması üzerine odaklanmamış olsa da, Konfüçyüs bile, aşkı ve cinselliği, anaya babaya göstermemiz gereken saygıya ve sadakate karşı bir tehdit olarak görür: "Erdemi, seks kadar seven hiç kimseyi görmedim."[263] (Elbette, Budizm ve Hinduizm çeşitlilik gösterir ve her ikisi de zamana ve mekâna göre değişmiştir. Bazı çağdaş önderler, örneğin Dalay Lama, aşkı ve ona eşlik eden cinselliği yaşamın önemli bir parçası olarak kabul eder. Ama kadim dinsel ve felsefi metinlerin ruhu bu konuda çok daha olumsuzdur.)[264]

Batı'da hikâye biraz farklıdır: Homeros'tan itibaren aşk, şairler tarafından yaygın olarak kutsanır. İlyada oyunu aşkla açılır ve *Odyssus*, Odyssiea'nın eşi Penelope'ye sağ salim dönüşüyle mutlu sonlanır. Yunan ve Romalı filozoflar aşkı dışlamazlar, ancak çoğu zaman onu küçümser veya başka bir şeye dönüştürmeye çalışırlar. Örneğin, Platon'un *Şölen*'i, aşkın övgüsünden ibaret bir diyalogdur. Ama Sokrates söz alıncaya kadar Platon'un bu konuda ne düşündüğünü asla bilemezsiniz ve Sokrates konuşmaya başladığın-

da, Aristofanes ve diğerlerinin bütün aşk methiyelerini bir anda çöpe atar. Aşkın hayvanlar arasında bir "hastalık" ürettiğini anlatır: "Önce birbirleriyle ilişkiye girmek için hasta olurlar, sonra da yavrularını beslemek için."[265] (Çiftleşme sistemi, bakıcılık sistemini tetikler.) Platon'a göre, insan aşkı, hayvanların yaşadığı türden bir aşka benzediğinde alçalır. Bir erkeğin bir kadına olan aşkı, üremeyi hedeflediği için, ayarı bozulmuş bir aşktır. Sokrates aşkın daha üst bir şeyi hedefleyerek hayvansal kökenlerini nasıl aştığını gösterir. Yaşlı bir adam genç bir adamı sevdiğinde, sevgileri ikisi için de yüceltici olabilir; çünkü yaşlı adam, ilişkileri boyunca genç adama erdemi ve felsefeyi öğretebilir. Ama bu aşk bile sadece bir adım ötesine geçebilmek için bir atlama tahtası olmalıdır: Bir erkek güzel bir vücudu sevdiği zaman genel olarak güzelliği sevmeyi öğrenmelidir, sadece tek bir vücudun güzelliğini değil. Güzellik insanların önce ruhlarında sonra da fikirlerinde ve felsefede aranmalıdır. Ancak bu sayede güzelliğin kaynağı hakkında bilgi sahibi olunabilir:

> Böylece artık gözünün önünde bunca güzel varken bir çocuğun, herhangi bir insanın ya da bir davranışın güzelliğinden hoşlanarak, adeta köle gibi bir güzele kul olarak sıradan ve önemsiz biri haline gelmez, aksine başını çevirip güzelliğin o engin denizini temaşa ederek birçok güzel, gösterişli sözler ve derin düşünceler doğurur felsefenin cömertliğiyle...[266]

Aşkın temel doğasının iki insan arasındaki bağlanma olduğu reddedilmiştir; aşk ancak genel bir güzellik beğenisine dönüştürüldüğünde yüce bir değer kazanabilir.

Daha sonra gelen Stoikler de aşkın özel bir olgu olmasına, bir insanın mutluluğunun, denetimsizce bir başka kişinin ellerine verilmesine itiraz etmiştir. Felsefesi hazza dayanan Epikürcüler bile dostluğa değer verirken, aşka karşı çıkarlar. Filozof, şair Lucretius, *De Rerum Natura*'da [Evrenin Yapısı] Epikür'ün felsefesine yer vermektedir. Kitabın dördüncü cildinin sonu yaygın olarak "Aşka

Karşı Tirat" olarak bilinir ve Lucretius burada aşkı bir yara, kanser ve hastalıkla kıyaslar. Epikürcüler arzu ve bu arzunun tatmini konusunda uzmandılar. Tutkulu aşkta doyum olmayacağından ona karşı gelmişlerdir:

> İki kişi uzanıp kol kola hayatın zevkini çıkarırken,
> Bedenler hazzı müjdelerken ve Venüs dişil tarlaya tohum saçmayı beklerken,
> Büyük bir arzuyla birbirlerini ele geçirmişler,
> ağız ağza akan salyalar, nefes nefese kalmışlar, dişleri dudaklarına yapışık-
> Beyhude yere çünkü maddeyi delip, içine işleyip geçemezler, yekvücut olmazlar.
> Çoğu kez, niyetleri ve gayeleri buymuş gibi göründüğünden, oburca tutkunun prangalarına yapışırlar.[267]

Hıristiyanlık bu klasik aşk korkularının birçoğunu tartışmaya açmıştır. İsa takipçilerine Tanrı'yı sevmelerini emrederken, Musa ile aynı sözcükleri kullanır ("Bütün kalbinizle, bütün ruhunuzla ve bütün gücünüzle," Matta, 22:37, Tevrat'ın beşinci kitabına referansla 6:5). İsa'nın ikinci emri insanların birbirini sevmesidir: "Komşunuzu kendiniz gibi seveceksiniz" (Matta 22:39). Ama başkalarını kendini sever gibi sevmek ne anlama gelir? Sevginin psikolojik kökenlerinde ebeveynlere ve sevgililere olan bağ yatar. Kendimize bağlanamayız; güvenlik ve kendimizi gerçekleştirme duygumuzu kendimizde bulamayız. İsa aslında başkalarına kendimize değer verdiğimiz kadar değer vermemiz gerektiğini dile getirmek istemiştir; yabancılara ve hatta düşmanlarımıza karşı bile kibar ve cömert olmalıyız. Bu olgun mesajın aslında bu bölümde ele aldığım psikolojik sistemlerle pek alakası yoktur; bu tam olarak 3. ve 4. bölümlerde bahsettiğim mütekabiliyet ve riyakârlık konuları ile ilişkilidir. Hıristiyan sevgisi ise başka farklı iki noktaya odaklanır: *caritas* ve *agape*. *Caritas* ("charity" [hayırseverlik] sözcüğünün kökenidir) derin bir hayırseverlik ve iyi niyet anlamına gelir; *agape* ise bencil olmayan, cinsellik ve bağlanma içermeyen ruhsal bir sevgi anlamına gelen Yunanca

bir kelimedir. (Elbette, Hıristiyanlık bir erkek ile bir kadının evlilik içindeki aşkını onaylar ama bu aşk bile kilise üzerinden İsa'ya duyulan aşkla idealize edilmiştir – Efesliler 5:25) Platon'daki gibi, Hıristiyan aşk da, temel özelliği sadece *belirli* bir kişiye odaklanma olan özelliğinden arındırılmıştır. Aşk, çok daha geniş, hatta sonsuz bir nesneler dünyasına yönelik genel bir tutuma dönüştürülmüştür.

Caritas ve *agape* güzeldir; ancak ne insanların gereksinim duyduğu aşkla bir ilgisi vardır ne de o türden bir aşktan türemiştir. Herkesin herkese iyilik yaydığı bir dünyada yaşamak istemekle birlikte, beni farklı bir şekilde sevecek ve benim de karşılığında onu seveceğim en az bir insanın olduğu bir dünyada yaşamayı tercih ederim. Harlow'un al yanaklı maymunlarını yetiştirirken iki ayrı koşul altında şöyle bir deney yaptığını düşünelim. İlk gruptaki maymunların her biri kendi başına bir kafeste yetiştirilmiş olsun ve her gün Harlow arkadaşlık etmesi için yanlarına yeni ve oldukça anaç bir dişi yetişkin maymun koysun. İkinci gruptakiler ise kafeslerinde anneleriyle yaşıyor olsun ve her gün kafeslerine yeni ve fakat özellikle çok da anaç olmayan bir maymun yerleştirmiş olsun. İlk gruptaki maymunlar *caritas* gibi belirli bir nesnesi olmayan bir iyilik yaşarlar ve muhtemelen duygusal olarak hasar görürlerdi. Bir bağlanma ilişkisi kuramadıklarından, yeni deneyimlerden korkar ve diğer maymunları sevmez veya umursamazlardı. İkinci gruptaki maymunlar ise çocukluklarını normal bir al yanaklı maymun gibi geçirirler ve muhtemelen sağlıklı hisseder ve başkalarını sevebilirlerdi. Maymunlar ve insanlar başka özel kişilere yakın ve uzun vadeli bağlanmalara gereksinim duyarlar. 9. Bölüm'de, *agape*'nin bir gerçek olduğunu ama çoğu zaman ömrünün kısa sürdüğünü anlatacağım. İnsan yaşamını değiştirebilir ve zenginleştirebilir ama bağlanmaya dayalı sevgi türlerinin yerine geçemez.

İnsana duyulan gerçek bir aşkın felsefecileri bu kadar huzursuz etmesinin çeşitli nedenleri olabilir. Birincisi, tutkulu aşk insanları mantıksız ve akıldışı düşünmeye iter ve Batılı felsefeciler çok uzun zamandır ahlakın temelinde akılcılık yattığını düşünmektedirler (8. Bölüm'de, bu görüşe karşı çıkacağım). Aşk bir tür akılsızlıktır ve

birçok insan, tutkudan çılgına dönmüş bir haldeyken kendisinin ve başkalarının yaşamının mahvına yol açmıştır. Felsefenin aşka muhalefeti bu nedenle bilgelerin gençlere iyi niyetli tavsiyesiyle biçimlenir: Sizi baştan çıkaranlara kulak asmayın!

Bununla birlikte, felsefenin bu muhalefetinin altında en azından iki kötü niyetli dürtünün yattığını düşünüyorum. Birincisi, eski neslin söylediği "hocanın dediğini yap, yaptığını yapma" sözlerindeki ikiyüzlü bencillik olabilir. Örneğin, Buda ve Aziz Augustinus gençken aşk dolu kadehlerini tutkuyla tokuşturmuştur ve ancak çok sonra cinsel bağlanmalara düşman kesilmişlerdir. Ahlaki kodlar toplumdaki düzeni korumak için tasarlanmıştır; bizden arzularımızı dizginlememizi ve bize verilmiş rolleri oynamamızı isterler. Aşkın en kötü yanı, gençlerin toplumsal kuralları, örf ve adetleri, sınıfsal konumlarını veya kan davalarını unutturacak kadar insanın kanına işlemesidir. Yani bilgelerin sürekli olarak aşkı toplum yanlısı ve ruhsal bir şey olarak yeniden tanımlama girişimleri, bana gençken pek çok ceviz kırdıktan sonra kızlarına, kendisini neden evliliğe saklaması gerektiğini açıklamaya çalışan ebeveynlerin ahlakçılığını hatırlatıyor.

İkinci bir dürtü ölüm korkusudur. Colorado Üniversitesi'nden Jamie Goldenberg,[268] insanlardan hayatlarının faniliği üzerine düşünmelerini istediğinde, cinselliğin fiziksel yanını daha tiksindirici bulmuşlar ve insanlarla hayvanların esasen benzer olduğunu ileri süren bir makalenin görüşlerine katılmamışlardır. Goldenberg ve meslektaşları, her kültürden insanın yaygın bir ölüm korkusuna sahip olduğuna inanır. İnsanların tümü bir gün öleceğini bilir ve yaşamı yücelten ve insan yaşamının, ötede beride ölen hayvanlardan daha anlamlı olduğu konusunda insanları ikna eden anlam sistemleri inşa etmek medeniyetlerin uzun yıllarını almıştır. Birçok kültürde cinsel hayatın kapsamlı bir şekilde düzenlenmesi, aşkın Tanrı'ya bağlanması ve sonra cinsellikten soyutlanması, faniliğin insanın içini kemiren korkusuna karşı geliştirdikleri ince savunma mekanizmasının bir parçasıdır.[269]

Bilgelerin bizi tutkulu aşktan ve birçok bağlanma türünden arındırmak için söze dökmedikleri çeşitli nedenleri varsa ve bunlar doğ-

ruysa, belki de öğütleri konusunda daha seçici davranabiliriz. Belki de onların yaşadığından çok daha farklı bir dünya deneyimimiz olduğundan kendi yaşamlarımıza bakmalı ve bağlanmaların bize iyi mi yoksa kötü mü geldiğine kendimiz karar vermeliyiz.

Özgürlük Sağlığınıza Zararlı Olabilir

19. yüzyılın sonunda, toplumbilimin kurucularından Emile Durkheim, Avrupa'da intihar oranlarını etkileyen nedenleri çalışmak üzere veriler toplayarak akademik bir mucizeye imza attı. Durkheim'in bulguları tek bir sözcük altında özetlenebilir: yükümlülükler. Verileri nasıl ayrıştırdığını bir kenara bırakacak olursak, daha az sosyal baskı, bağ ve yükümlülük içinde olan insanlar kendilerini öldürmeye daha eğilimliydiler. Durkheim "dinsel toplumun bütünleşme derecesi"ne baktı ve çağdaşlarına göre insanlar üzerinde en az baskı kuran dinsel yaşantıyı öngören Protestanların intihar oranlarının Katolikler'den daha yüksek olduğunu buldu. Bunun yanı sıra, en yoğun sosyal ve dinsel yükümlülüklere sahip olan Yahudiler de en düşük intihar oranına sahipti. Ailenin yani "domestik toplumun bütünleşme düzeyi"ni inceledi ve aynı şeyi buldu: Yalnız yaşayan insanlar intihara daha eğilimliydiler; evli insanlar daha az; çocuklu evli insanlar çok daha az. Durkheim insanların yaşamlarını tasarlamak ve ona anlam katmak için yükümlülüklere ve kısıtlamalara gereksinimleri olduğu sonucuna vardı: "Bir insanın dâhil olduğu gruplar ne kadar iddiasızsa, onlara olan bağlılığı o kadar az olur, bunun sonucunda, yalnızca kendine olan bağlılığı artar ve kendi özel çıkarlarına dayalı kurallardan başka kuralları aynı oranda kabul etmez."[270]

Sonraki yüzyıl boyunca yapılan çalışmalar Durkheim'in teşhisini doğruladı. Bir insanın genlerine veya kişiliğine dair soru sorma imkânınızın olmadığı bir durumda onun ne kadar mutlu olduğunu veya ne kadar uzun yaşayacağını tahmin etmek istiyorsanız, sosyal ilişkilerine bakmanız yeterlidir. Güçlü sosyal ilişkilere sahip olmak bağışıklık sistemini güçlendiriyor, üstelik sigarayı bırakmaktan bile çok daha fazla ömrü uzatıyor. Ayrıca ameliyat sonrası iyileşmeyi hızlandırıyor ve depresyon, kaygı bozuklukları riskini azaltıyor.[271]

Bu sadece dışadönük kişilerin doğal olarak daha mutlu ve sağlıklı olmalarından kaynaklanmıyor; içedönük olanların da daha girişken olmaya zorlandıklarında bundan çoğu zaman hoşlandıkları ve daha iyi hissettikleri görülmüştür.[272] Çok fazla sosyal ilişki kurmak istemediğini düşünen insanlar bile bu durumdan hoşnut kalır. Meselenin dayanak noktası sadece "hepimiz sırtımızı dayayacağımız birine ihtiyaç duyarız" düşüncesi de değildir; destek *vermeye* ilişkin yapılan son araştırmalar başkalarına ilgi göstermenin, çoğu zaman başkasından ilgi görmekten daha yararlı olduğunu ortaya koymuştur.[273] İnsanlarla etkileşim içinde olmak ve iç içe geçmek; vermek ve almak; ait olmak ihtiyacı duyarız.[274] Aşırı kişisel özgürlük ideolojisi tehlikeli olabilir; çünkü insanlar kişisel ve mesleki açıdan kendini kanıtlamak uğruna evini, işini, yaşadığı şehri ve eşini terk edebilir; böyle bir hedefe ulaşmanın en iyi yolu muhtemelen ilişkileri koparmaktır.

Seneca haklıydı: "Sadece kendini düşünen ve her şeyi kendi yararı meselesine dönüştüren hiç kimse mutlu bir yaşam süremez." Hiçbir erkek, hiçbir kadın ya da hiçbir çocuk bir ada değildir, derken John Donne da haklıydı. Bizi tamamlamaları için başkalarına ihtiyaç duyarız, derken Aristofanes de haklıydı. Bizler, sevmek, arkadaşlık yapmak, yardım etmek, paylaşmak ve yaşamımızı başkalarıyla iç içe geçirmek için ince bir şekilde ayarlanmış duygularla dolu ultrasosyal türleriz. Ancak bağlanmalar ve ilişkiler bize acı getirebilir. Jean-Paul Sartre'ın No Exit [Çıkış Yok] oyunundaki karakterin söylediği gibi, "Cehennem başkalarıdır."[275] Ama cennet de öyle!

7

Kör Talihten Yararlanmanın Yolları

Kişinin mutluluk mertebesine erebilmesi için, öncelikle zihninin ızdırapla yoğrulması, adele ve kemiklerine ağır yüklerin binmesi, bedeninin açlığa maruz kalması, yoksullaşmış olması, arzularının önüne engeller çıkmış olması gerekir ki mizacı hangi alanlarda ehliyetsiz ise oralarda gelişip serpilebilsin.

Meng Tzu, Çin, MÖ 3. yy[276]

Beni öldürmeyen şey beni güçlü kılar.

Nietzsche[277]

Birçok gelenekte kader, takdir-i ilahi ve ilahi sezgi mefhumları vardır. Hindular, doğduğu gün her çocuğun alnına Tanrı tarafından yazgısının yazıldığına dair bir halk inancına sahiptir. Çocuğunuz doğduğunda onun alınyazısını önceden öğrenmenizi sağlayan tanrısal iki lütufa sahip olduğunuzu varsayın: kaderini okuyabileceğiniz bir gözlük ve onu değiştirmenize imkân sağlayan bir kalem. (Bu arada Tanrı'nın lütfunu istediğiniz gibi kullanabileceğinizden de kuşkunuz yok.) Ne yapardınız? Elbette hemen ne olup biteceğini okumaya başlardınız: Dokuz yaşında en iyi arkadaşı kanserden ölür. On sekiz yaşında liseden sınıf birincisi olarak mezun olur. Yirmi yaşında içkili araba kullanırken geçirdiği kazada sol bacağını kaybeder. Yirmi dört yaşında öksüz ya da yetim kalır. Otuz iki yaşında başarılı bir roman yayımlar. Otuz sekiz yaşında boşanır ve daha neler neler... Çocuğunuzun gelecekte çekeceği acıları şimdiden bilmeniz ne kadar acı verici, değil mi?

Hangi anne ya da baba kendi iradesi dışında açılan bu yaraları iyileştirmek için bu alınyazısının üzerine bir çizgi çekmeyi istemez ki?

Ama o kalemi kullanırken dikkatli olmanız gerekir, zira iyi niyetiniz işleri daha da içinden çıkılmaz bir hale sokabilir. Eğer Nietzsche, sizi öldürmeyen şeyin sizi daha güçlü kılacağını söylerken gerçekten haklı ise, çocuğunuzun kaderinde yazılan tüm talihsizliklerin üzerini bir kalemde silince onun zayıf ve azgelişmiş kalmasına sebep olabilirsiniz. Bu bölümün konusu "talihsizlik varsayımı"dır. Bu varsayım, insanların dayanıklılığını, kişisel tatmin ve gelişimlerini en üst düzeye yükseltmek için talihsizliklere, hayal kırıklıklarına ve hatta travmalara gereksinim duyduğunu dile getirir.

Nietzsche'nin kanaati tamamen doğru olamaz, en azından her zaman. Ölüm tehdidiyle yüz yüze gelen veya başkalarının korkunç bir şekilde can vermesine tanıklık edenler, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) geliştirebilir; bundan muzdarip olanlarsa kaygılı ve aşırı tepkisel halleri nedeniyle güçten düşerler. PTSD mağdurları değişim gösterir ve bu bazen kalıcı olabilir. Örneğin daha sonra bir talihsizlikle karşılaştıklarında panikler veya yıkılırlar. Nietzsche'yi temsili olarak ele alsak bile (ki zaten kendisi bunu daha çok tercih ederdi) stres üzerine yapılan elli yıllık araştırmalar, strese neden olan etkenlerin insanlar için genellikle kötü sonuç verdiğini göstermektedir.[278] Çünkü bunlar depresyon, kaygı bozukluğu, kaygı ve kalp hastalığını tetikler. Bu nedenle talihsizlik varsayımını kabul etmeden önce bir kez daha düşünelim. Talihsizliğin ne zaman yararlı ve ne zaman zararlı olduğunu anlamak için bilimsel araştırmalara bakalım. Ancak araştırmalar bize sadece "belli bir dereceye kadar talihsizlik" iyidir demez, meselenin özü çok daha ilginçtir. İnsanların nasıl büyüyüp serpildiğine, çocuğunuzun ve sizin kaçınılmaz talihsizliklerden nasıl dersler çıkarabileceğinize bakmamız gerekiyor.

Travma Sonrası Büyüme

Greg'in yaşamı 8 Nisan 1999 günü darmadağın oldu. O gün, karısıyla dört ve yedi yaşlarındaki iki çocuğu kayboldu. Greg, ancak 3 gün sonra onların bir araba kazasında ölmediğini, Amy'nin çocuklarıyla

birlikte birkaç hafta önce alışveriş merkezinde tanıştığı bir adamla kaçtığını öğrendi. Dördü şimdi bir arabanın içinde ülkenin bir yerlerinde gidiyordu ve Birleşik Devletler'in batısındaki birkaç eyalette izlerine rastlanmıştı. Greg'in tuttuğu özel dedektif kısa bir süre içinde, Greg'in yaşamını mahveden adamın üçkâğıtçının teki ve adi bir suçlu olduğunu keşfetti. Bu nasıl olmuş olabilirdi? Greg kendisini, hayatta en sevdiği şeyleri bir günde yitiren Eyüp* gibi hissetti. Tıpkı Eyüp gibi, başına gelen bu şeye dair hiçbir açıklama getiremiyordu.

Eski bir arkadaşım olan Greg,[279] beni aradı ve bir psikolog olarak, karısının nasıl böylesi bir sahtekârın etkisi altına girmiş olabileceği konusunda fikrimi sordu. Durumla ilgili tek fikrim, adamın bir psikopat gibi davrandığıydı. Seri katillerin ve seri tecavüzcülerin genellikle psikopat olmalarına rağmen, birçok psikopat şiddet kullanmaz. Çoğunluğu erkektir, ahlaki duyguları, bağlanma sistemleri olmadığı gibi başkaları için kaygı da duymazlar.[280] Utanç, sıkıntı veya suçluluk duymadıkları için, para, seks ve güven araçlarını kullanarak insanları kolayca kandırabilirler. Greg'e bu adamın gerçek bir psikopat olması halinde, sevebilmesinin imkânsız olduğunu ve yakında Amy ve çocuklardan sıkılacağını söyledim. Greg çocuklarını muhtemelen yakında görebilecekti.

Amy iki ay sonra döndü. Polis çocukları Greg'in vesayetine verdi. Greg'in panik evresi geçmişti ama evliliği de bitmişti ve önünde yeniden kurması gereken uzun ve acı dolu bir gelecek vardı. Artık yardımcı doçent maaşıyla yaşayan bekar bir babaydı ve Amy'nin çocuklarının vesayetini almak için açtığı davalara karşı mücadele etmek için yıllar boyunca mahkeme masrafı ödemek zorunda kalacatı. Akademik kariyeri için yazması gereken kitabı bitirmekten umudunu kesmiş ve hem çocuklarının hem de kendisinin akıl sağlığı konusunda kaygı duyar noktaya gelmişti. Ne yapacaktı?

Greg'i bu olaydan birkaç ay sonra ziyaret ettim. Güzel bir ağustos akşamıydı, evinin verandasında oturuyorduk. Greg bana yaşadığı

---

* Tanrı tarafından inancı sınanırken ailesi, sağlığı ve malı korkunç felaketlerle elinden alınmış, yine de Eyüp, sabrını korumuştur. Bu yüzden, hastalık ve sıkıntılara karşı sabır konusunda örnek gösterilir. [ed.n.]

bu krizin kendisini nasıl etkilediğini anlattı. Hâlâ acı çekiyordu ama onu önemseyen ve yardım etmek üzere yanında olan pek çok insan olduğunu öğrenmişti. Kiliseden tanıdığı aileler yemek getirmiş ve çocukların bakımı konusunda ona yardımcı olmuştu. Ebeveynleri Utah'taki evlerini satmış ve çocukları büyütmek üzere Charlottesville'e taşınmıştı. Greg ayrıca, yaşadığı bu tecrübeden sonra yaşamda nelere önem verdiği konusunda köklü bir değişime uğradığını söyledi. Çocukları yanında olduğu sürece, kariyerindeki başarının onun için artık çok da önemli olmadığını belirtti. Greg, değer yargılarının değişmesinin sonucunda insanlara karşı bakış açısının da değiştiğini söyledi. Artık insanlara karşı daha sempatik, sevgi dolu ve bağışlayıcıydı; küçük şeyler karşısında sinirlenmiyordu. Greg öyle bir şey daha söylemişti ki nutkum tutuldu. Birçok operada dinlediğimiz o hüzünlü ve etkileyici sololara referansla dedi ki: "Bu benim aryamı söyleyeceğim an. Bunu istemiyorum, bu şansı istemiyorum ama şimdi burada ve onu tepeleyip geçecek miyim? Bunun üstesinden gelebilecek miyim?"

Olanları bu şekilde dile getirmesi zaten çoktan üstesinden geldiğini gösteriyordu. Ailesi, arkadaşları ve kuvvetli itikatının yardımıyla Greg yaşamını yeniden inşa etti, kitabını bitirdi ve iki yıl sonra daha iyi bir iş buldu. Onunla en son konuştuğumda, yaşanan olaydan dolayı kendini hâlâ yaralı hissediyordu. Ama aynı zamanda bir çok kalıcı olumlu değişim yaşamıştı. Şimdi çocuklarıyla geçirdiği her gün, yaşadığı kriz öncesine göre daha neşeli geçiyordu.

Sağlık psikolojisi, yıllarca stres ve onun zarar verici etkileri üzerine araştırmalar yaptı. Bu araştırma literatürünün önem verdiği konulardan biri de iyileşme gücüdür, yani insanların talihsizliklerin üstesinden gelmesi, uğradığı hasarı savuşturması ve kendini toparlayıp normal hale geri dönmenin yollarını tespit etmesidir. Ama araştırmacılar iyileşme gücünün ötesine ancak son on beş yılda geçip ağır stresin yararları üzerine odaklanmaya başlamışlardır. Bu yararlar bazen kolektif olarak ve travma sonrası stres bozukluğuyla doğrudan karşıtlık içinde "travma sonrası büyüme"[281] olarak adlandırılıyor. Araştırmacılar kanser, kalp hastalığı, HIV, tecavüz, saldırı, felç, kısırlık, ev yangınları, uçak kazaları ve depremler de dâhil pek

çok sıkıntı yaşamış insanlar üzerinde epeydir çalışıyor. Ayrıca insanların çocuk, eş veya sevgili ve anne-baba gibi en güçlü bağlarını yitirdiklerinde bununla nasıl baş ettikleri üzerinde de çalışmalar yapmışlardır. Bu geniş çaplı araştırma bulguları, binlerce çeşit travma, kriz ve trajedi yaşanmasına rağmen, aynen Greg'de olduğu gibi insanların temel olarak üç şekilde bu deneyimlerden istifade ettiğini ortaya çıkarmıştır.

Acılardan istifade etmenin birinci yolunda, bir güçlükle karşı karşıya geldiğimizde gizli kalmış becerilerimiz açığa çıkar ve bu becerileri gördüğümüzde benlik kavramımız değişir. Gerçekten neye karşı ne kadar sebatkâr olduğumuzu kimse bilemez. Kendi kendinize şöyle diyebilirsiniz; "X'i kaybedersem yaşayamam" veya "Y'nin başına gelen benim başıma gelse yaşayamam", aslında bu ifadeler binicinin ağzından öylesine çıkan şeylerdir. X'i kaybederseniz veya Y'ye olanlar sizin de başına gelirse, kalbiniz durmaz. Neyle karşılaşıyorsanız ona göre bir tepki geliştirirsiniz ve bu tepkiler çoğunlukla kendiliğinden ortaya çıkar. İnsanlar bazen feci bir kayıp veya travma sonrasında hissizleştiklerini veya otomatiğe bağladıklarını söylerler. Bilinç ciddi bir biçimde değişmiştir ama beden bir şekilde hareket etmeye devam eder. Sonraki birkaç hafta boyunca, kişi kaybını ve değişen koşulları yeniden anlamlandırmaya çalıştıkça, her şey biraz daha normalleşir. Sizi öldürmeyen şey, tanım gereği, sizi bir kazazede yapar. İşte herkes bu kazazedeyi konuşur ve "Y'nin başına gelen benim başıma gelse yaşayamazdım" der. İnsanlar, büyük bir kayıptan veya travmadan sonra en çok da, düşündüklerinden daha güçlü oldukları ve bu yeni farkındalığın onlara gelecekte karşılaşacakları güçlükler konusunda güven verdiği dersini çıkarmışlardır. Buradaki ders, basitçe, her işte bir hayır vardır düşüncesi değildir; savaş, tecavüz, toplama kampları veya travmatik kişisel kayıpların acısını çeken insanlar çoğu zaman gelecekte başlarına gelecek sıkıntılara karşı bağışıklık kazanmış[282] gibi görünür; yani daha hızlı toparlanmalarının bir nedeni de başa çıkacaklarını bilmeleridir. Dini önderler de sık sık çekilen acılardan faydalanmaya işaret eder. Paul'ün Romalılara mektubunda dediği gibi (İncil, 5:3-4): "Acı çekme dayanıklılığı, dayanıklılık karakteri, karakter umudu yaratır." Yakın geçmişte, Dalay Lama "Güçlüklerle

yoğurulmuş deneyimlerden geçenler, sorunlar karşısında hiç acı çekmemiş olanlardan çok daha sağlam dururlar. Bu açıdan, diyebiliriz ki, elem dolu tecrübeler en iyi eğitmendir"[283] demiştir.

İkinci yol, ilişkilerle ilgilidir. Talihsizlik bir süzgeç gibidir. Birine kanser teşhisi konduğunda veya bir çift çocuğunu yitirdiğinde, arkadaşları ve aileleri onların yanında olduklarını ve yardımlarını esirgemediklerini göstermek için ellerinden geleni yaparlar. Bazı arkadaşlar ve akrabalar ise ya ne söyleyeceklerinden emin olmadıklarından ya da derin üzüntü duyduklarından durumla yüzleşemezler. Zorluklar kimin iyi gün dostu olduğunu ortaya çıkarır ve bununla birlikte ilişkileri güçlendirir; insanların kalplerini birbirlerine açmasını sağlar. Genellikle önemsediğimiz insanlara sevgi duyar ve bir ihtiyaç anında bizim yanımızda olanlara sevgi ve minnettarlık hissederiz. Stanford Üniversitesi'nden Susan Nolen-Hoeksema ve meslektaşları yürüttükleri geniş ölçekli bir çalışmada, insanların sevdiklerini yitirdiklerinde en çok da çevrelerindeki diğer insanlara daha fazla değer verdiklerini ve onlara hoşgörü gösterdiklerini bulmuştur. Çalışmada yer alan ve eşini kanserden kaybeden bir kadın bu durumu şöyle açıklamıştır: "Eşimi kaybettiğimde diğer insanlarla olan ilişkim güçlendi. Çünkü zamanın çok önemli olduğunu; önemsiz ve değersiz olaylara veya duygulara boş yere emek harcadığımızı anladım."[284] Bu yaslı kadın da Greg gibi diğer insanlara karşı daha sevgi dolu olduğunu ve onlara daha fazla önem verdiğini fark etmiştir. Yaşanan travmayla, kendi konumunu korumak ve rekabette kazanmak amaçlı Makyavelci "kısasa kısas" dürtüsü sönmüş görünmektedir.

İlişkisellik bağlamında yaşanan bu değişim üçüncü temel yararı beraberinde getirir: Travmalar, yaşanılan ana ("Hayatı dolu dolu yaşa") ve diğer insanlara yönelik önceliklerimizi ve felsefemizi değiştirir. Zengin ve güçlü insanların ölümle karşılaştıklarında manevi bir dönüşüm yaşadıkları şeklindeki hikâyeleri duymuşuzdur. 1993'te Hindistan'ın Bhubaneswar kentinin dışında bir kayalığın üzerine kazınmış bir hikâye okudum. O sırada kültür ve maneviyat üzerine çalışıyordum. Kral Ashoka, MÖ 272'de Maurya İmparatorluğu'nu (Orta Hindistan) ele geçirdikten sonra, topraklarını genişletmek

için fetihlere çıkar ve başarılı olur. Fetihler sırasında birçok insanı ve kavmi boğazlayarak boyunduruğu altına alır. Ama özellikle şimdi Bhubaneswar'a yakın bir yerde yaşayan Kalinga halkı üzerinde kazandığı kanlı zaferden sonra, dehşet ve pişmanlık duyguları onu ele geçirir. Planladığı bütün kanlı işgalleri iptal ederek Budizm'e döner ve yaşamını adalet ve *dharma*'ya (Hinduizm'in ve Budizm'in kozmik yasası), saygı üzerinde temellenmiş bir krallık yaratmaya adar. Adil toplum ve erdemli davranış kurallarını yazar ve bu fermanları bütün krallığı boyunca kaya duvarlarına kazıtır. Barış, erdem ve dinsel hoşgörü öğretisini yaymaları için Yunanistan'a kadar elçiler gönderir. Ashoka'nın değişiminin nedeni talihsizlik değil, zaferdir ama askerlere ilişkin güncel araştırmaların da işaret ettiği gibi[285] insanlar ölüm tehlikesiyle karşılaşmadan, sadece başkalarını öldürerek de travma yaşar. Travma sonrası büyümeyi deneyimlemiş başka insanlar gibi Ashoka da, köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Fermanlarında, kendisini daha bağışlayıcı, daha merhametli ve kendisinden farklı olanlara daha hoşgörülü olarak betimlemiştir.

Bir soykırımcının insanlığın hamisine dönüşme olasılığı çok yüksek değildir ama ölümle yüz yüze gelen çoğu insanın değerlerinde ve bakış açısında değişimler yaşanır. Kanser teşhisi çoğu zaman, geriye dönük bir uyandırma çağrısıdır, bir gerçeklik testi veya bir dönüm noktasıdır. Örneğin, birçok insan kariyerini değiştirmeyi veya işte harcadığı zamanı azaltmayı düşünür. Çoğu zaman yaşamın kendilerine verilmiş bir armağan olduğu gerçeğiyle yüzleşirler ve bu onlara göre paradan çok daha önemlidir. Charles Dickens'ın *A Christmas Carol* [Bir Noel Şarkısı] kitabı hayatın faniliği gerçeğine dair özlü duyguları anlatır: "Gelecek Noel"in hayaleti ile birkaç dakika geçiren aşırı cimri Scrooge, ailesine, çalışanlarına ve sokaktan geçen yabancılara karşı cömert davranan mutlu bir insana dönüşür.

Derdim, acı çekmeyi kutsamak, çileyi her derde deva olarak sunmak veya acıları sakinleştiren manevi öğütleri küçümsemek değil. Akrabalar ve arkadaşlar arasında korku yaratarak dalga dalga yayılan kanser teşhisinin verdiği acıyı görmezden gelmek istemiyorum. Sadece, acı çekmenin her zaman bütün insanlar için tamamen kötü olmadığına işaret etmek istiyorum. Genellikle kötünün içine bir

miktar iyi de karışmıştır ve bunu keşfedenler çok değerli bir cevher olan manevi ve ruhsal gelişimin anahtarını bulmuş olurlar. Shakespeare'in de yazdığı gibi:

> Acı günlerin kazancı tatlı olur,
> Tıpkı çirkin ve zehirli kurbağa gibi,
> Tepesinde değerli bir mücevher taşır.[286]

Acı Çekmek Zorunda mıyız?

Kör talih varsayımının biri hafif, diğeri de şiddetli olmak üzere iki yorumu vardır. İlkine göre, yukarıda belirttiğim travma sonrası büyümenin üç yoluyla talihsizlikler dayanıklılığa, neşeye ve kişisel gelişime *götürebilir*. Bu argüman birçok araştırma tarafından desteklenmesine rağmen, yaşamımızı nasıl yürüteceğimiz konusunda bize pek bir şey söylemez. Şiddetli yorum ise daha huzursuz edicidir: Büyümek için insanların yaşanan talihsizliğe mutlaka tahammül etmesi *gerektiğini* öğütler ve *sadece* büyük bir talihsizlikle karşılaşan ve onu yenebilenlerin gerçekten samimi büyümeyi yakalayabileceğini ifade eder. Eğer kara talih varsayımının bu şiddetli yorumu geçerliyse, yaşamımızı nasıl yürüteceğimize ve toplumu nasıl yapılandıracağımıza dair önemli çıkarımları da beraberinde getiriyor demektir. Bu görüşe göre, hayatta daha fazla risk almalı ve daha fazla yenilgi yaşamalıyız. Ayrıca çocuklarımıza aşırı korumacı yaklaştığımızda, korunaklı, güvenli yaşamlar sunduğumuzda, onları "kritik olaylar"dan[287] mahrum bıraktığımız ve buyurgan olduğumuzda, onlara zarar veriyoruz demektir. Oysa "kritik olaylar" onların daha güçlü olmalarına ve köklü arkadaşlıklar geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu aynı zamanda, insanların, ufacık bir incinme karşılığı manevi tazminat talebiyle birbirine dava açacak kadar hayattan yüksek beklenti içine girdiği barış ve refah dolu bir dünyada değil de, ölümden çok onursuzluktan korkulan, kahraman bir toplumda veya savaşta omuz omuza mücadele eden bir toplumda yetişebileceği anlamına gelir.

Peki, kör talihin güçlendirdiği kesin mi? İnsanlar çoğu zaman başlarına gelen felaketle köklü bir şekilde değiştiklerini söylerler ama araştırmacılar bugüne kadar, kara talihle tetiklenmiş kişilik değişim-

leri için bu sözlerin dışında pek veri toplayamamıştır. Örneğin, epeyce değiştiğini söyleyenler üzerinde yapılan ve birkaç yılı kapsayan kişilik testleri sonuçları oldukça durağandır.[288] Travma sonrası büyümeyle ilgili çok çalışma yapılmamıştır; ancak yapılanlara baktığımızda, deneklerin arkadaşlarına beyan ettiği "değişim"le, arkadaşlarının denekte fark ettiği değişim arasında büyük bir uçurum vardır.[289]

Ancak bu çalışmaların odak noktası yanlış olabilir. Psikologlar kişiliği çoğu zaman duygusal denge, dışadönüklük, yeniliklere açıklık, uyumluluk (duygusal sıcaklık/hassasiyet) ve vicdan sahibi olmaktan oluşan "beş büyük" temel kişisel özelliğini ölçerek değerlendirir.[290] Bu nitelikler, "filimiz" ya da çeşitli durumlara kendiliğinden verdiğimiz tepkiler hakkındaki olgulardır. Ayrı ayrı büyütülmüş tek yumurta ikizleri için bu kişisel özellikler oldukça benzerdir. Kişisel özellikler, çocuk sahibi olmak gibi, yaşam koşulları veya oynadığı rollerdeki değişimlerden etkilenmekle birlikte, genlerle de taşındığına işaret eder.[291] Psikolog Dan MacAdams, kişiliğin aslında üç aşamadan oluştuğunu[292] ve zemine yerleşmiş olan temel kişisel özelliklere çok fazla önem verildiğini ileri sürer. Kişiliğin ikinci aşaması, ebeveynlik veya emeklilik gibi kişisel hedefleri, savunma ve başa çıkma mekanizmaları, değerleri, inançları ve yaşam tecrübesinin yarattığı kaygıları barındıran "karakteristik uyum" aşamasıdır; insanlar belirli roller yüklendiklerinde ve kendi yaşam alanlarında başarılı olmak için uyum gayreti içine girerler. Örneğin, çok sinirli olan bir kişi çok daha fazla savunma mekanizmasına sahiptir; dışadönük bir insan, sosyal ilişkilerine daha fazla güvenir. Ama bu orta aşamada, zemindeki temel özellikler, çevre ve yaşam evrelerine ait olgularla iç içe geçer. Eşlerden birinin vefat etmesi örneğinde olduğu gibi bu olgulardan biri değiştiğinde, kişinin karakteristik uyumu da değişir. Filin değişimi yavaş olabilir ama fil ve binici birlikte çalışarak, kötü günlerin üstesinden birlikte gelerek mutlaka yeni bir yol bulur.

Üçüncü kişilik aşaması "yaşam öyküsü"yle ilişkilidir. Kültürel olarak ne kadar farklı olursa olsun her insan öykülerden etkilenir. Elimize fırsat geçmeye görsün, yazmaya başlarız hemen: "Şu gökteki yedi yıldızı görüyor musun? İşte onlar bir zamanlar..." Kendi yaşamlarımız için de durum farklı değildir. MacAdams'ın tabiriyle,

"yeniden inşa edilmiş bir geçmişi, farkında olunan şimdiki zamanı ve tahmin edilen geleceği bütünleştirip, ortaya tutarlı ve hayat dolu bir yaşam miti çıkaran o sürekli gelişme halindeki öykü"yü kafamızda yaratmadan duramayız.[293] Her ne kadar en düşük kişilik aşamasında başrolü fil oynasa da, yaşam öyküsü esas olarak binici tarafından yazılır. Kendi davranışınızı yorumladıkça ve insanların sizin hakkınızdaki düşüncelerini dinledikçe bilincinizde kendi öykünüzü yazarsınız. Yaşam öyküsü bir tarihçinin işi değildir. Binicinin sizin davranışınızın *gerçek* nedenlerine erişimi olmadığını anımsayın; yaşam öyküsü daha çok, gerçek olaylardan yeterince örnek kullanarak ve onları, gerçekte olanların ruhuna sadık kalan ya da ona ihanet eden senaryolar ve yorumlarla ilişkilendirerek yazılan tarihsel bir kurmacadır.

Bu üç yönlü bakış açısıyla, talihsizliğin insan gelişimi için neden gerekli olabileceği açıklığa kavuşur. İnsanların "karakteristik uyum" düzeyinde izledikleri yaşam hedeflerinin çoğu psikolog Robert Emmons'un bulduğu gibi[294] dört kategoride sıralanabilir: iş ve başarı, ilişkiler ve samimiyet, din ve maneviyat ve son olarak üretkenlik. (Buradaki üretkenlik, kişinin kişisel çıkarını düşünmeksizin kendini yeni kuşakların geleceğine ve refahına adaması anlamındadır. Örneğin, topluma katkı sağlayacak bir işin gerçekleştirilmesi için vasiyet bırakmak.) Hedefler peşinde koşmak genellikle iyi olmakla birlikte, bütün hedefler eşit değildir. Emmons, esas olarak başarı ve refah için çaba gösteren insanların, ortalama olarak, diğer üç kategoriye odaklanmaya çalışanlardan daha az mutlu olduklarını bulmuştur.[295] Akıl bizi mutluluk tuzaklarına ve gösteriş amaçlı tüketime doğru çekmektedir (Bakınız 5. Bölüm): Çünkü insanlar, evrim süreci tarafından, mutluluğun değil de, başarının peşinden gitmek üzere şekillendirildiği için, bir umut saygınlık kazanacaklarını düşündükleri sıfır-toplamlı mücadelelerin peşinden giderler. Bu mücadelelerde elde edilen başarılar kısa vadede iyi hissettirir; ancak bu duygu kalıcı değildir, üstelik gelecekteki başarı beklentisinin çıtasını da yükseltir.

Kör talih sizi vurduğunda koşu bandının dışına savrulur ve bir karar almak zorunda kalırsınız. Ayağa kalkıp kaldığınız yerden devam etmek mi yoksa başka bir şey denemek mi? Yaşadığınız trajedi-

den sonra, kendinizi başka bir şey yaşamaya açık hissettiğiniz, birkaç hafta veya ay süren bir zaman aralığı vardır. Bu zaman zarfında, başarı hedefleri çoğunlukla itici gelir, hatta anlamsızlaşır. Eğer bu dönemde aile, din veya insanlara yardım etmek gibi başka hedeflere yönelirseniz, bu özel amaçlı tüketime yöneldiğiniz anlamına gelir ve bu esnada yaşadığınız zevkler uyum sağlama (koşu bandı) etkisine tamamiyle tabi olmaz. Bu nedenle bu hedefleri yerine getirmek ortalamada mutluluğu artırırken refahı azaltır. Birçok insan felaketle karşılaşır karşılaşmaz hedefini değiştirir; daha az çalışmaya, daha fazla sevmeye ve eğlenmeye karar verir. Bu ilk aylarda harekete geçerseniz, yani gündelik yaşamınızı değiştirecek bir şey yaparsanız, değişimler kalıcı olabilir. Ancak eyleminiz kararlılığınız ("Artık dünyaya bu gözlerle bakacağım") çok uzun sürmezse, eski alışkanlıklarınıza dönmeniz ve önceki gayelerinizin peşine düşmeniz çok olasıdır. Yol ayrımlarında binicinin az da olsa bir rolü vardır ama günlük yaşamı sürdüren ve çevreye kendiliğinden tepkiler üreten fildir. Kör talih gelişim için gerekli olabilir; çünkü yaşamda yol alırken hız yapmanızın önüne geçer ve yol boyunca karşınıza çıkan yol ayrımlarını fark etmenizi ve gerçekten nereye ulaşmak istediğiniz konusunda durup düşünmenizi mümkün kılar.

Üçüncü kişilik düzeyinde, aksiliğe daha fazla ihtiyaç duyulur. Mesela iyi bir öykü yazmak için ilginç bir malzemeye ihtiyacınız vardır. McAdams öykülerin "temelde insanın zaman içerisinde oluşturduğu hedeflerinin beklenmedik değişikliklere uğraması" olduğunu söyler.[296] Eğer kör talih kapınızı hiç çalmadıysa çekici bir yaşam öykünüz de olmaz ve hayatınızla ilgili elinizdeki tek öykü, on altıncı doğum gününüzde ebeveyinizin size spor bir araba almayı reddetmiş olması ise, emin olun ki; kimse anılarınızı okumak istemeyecektir. McAdams'ın derlediği binlerce yaşam öyküsünün bazıları genel bir iyi olma hali ile ilişkilidir. Örneğin, "adanmışlık öyküsü"nde kahramanın arkasında onu destekleyen bir ailesi vardır, insanların yaşadığı sıkıntılara karşı küçük yaşlardan itibaren bir duyarlılık geliştirmiştir, kendisine ait net ve belli bir davranış kalıbını gerektiren inançlar ve ilkeler doğrultusunda hareket eder ve başarısızlıkları, sorunları veya krizleri olumlu bir sonuca dönüştürmeyi

becerebilir. Bu durum onun çoğu zaman başkalarına yardım etmek üzere yeni gayeler edinmesiyle süregider. Buda'nın yaşamı buna klasik bir örnektir.

Bazı insanların yaşam öykülerinde de tam tersine rastlanır. Duygusal açıdan olumlu durumlar kötüye gider ve bu kötülük "bulaşıcı" hastalık gibi ardı ardına başka alanlara da bulaşır ve kötüleşir. Yaşam öyküleri böyle gelişen insanlar gayet beklenildiği gibi depresif olmaya eğilimlidir.[297] Gerçekten de depresyon patolojisinin bir kısmı, depresif kişinin, olayları bir yandan aklında evirip çevirirken, bir yandan da kendi yaşam anlatısını Beck'in "hiçbir işe yaramıyorum", "içim daralıyor" ve "yarından ümidim yok"tan ibaret olumsuz üçlüsünün sözlerini kullanarak yeniden işlemesidir. Aşılamayan kötü talih depresif, kasvetli bir öykü sunsa da somut bazı sıkıntılı olaylar anlamlı bir öykünün olmazsa olmazıdır.

McAdams'in düşünceleri, travma sonrası büyümeyi anlamak için son derece önemlidir. Onun kişiliğin üç düzeyine dair önermesi, düzeyler arasındaki *tutarlılığı* düşünmemizi de sağlar. Kişiliğin üç düzeyi birbiriyle uyumsuzluk gösterdiğinde ne olur? En temel özellikleri sıcak ve dost canlısı olan bir kadın düşünün. Ancak bu kadın, insanlarla yakın temas kurmanın çok da mümkün olmadığı bir meslekte çalışıyor ve sanatçı olmak isterken ebeveynleri tarafından daha işlevsel bir kariyer yapmaya zorlanıyor. Bu kadın eşleşmemiş güdüler ve öyküler karışımıdır ve muhtemelen, düzeyler arasında bir tutarlılık tutturması belki de ancak başına gelen büyük bir felaketin yaşamını kökten değiştirmesiyle mümkün olacaktır. Psikolog Ken Sheldon ve Tim Kasser zihinsel olarak daha sağlıklı ve mutlu olan insanların, gayelerinin daha yüksek "dikey tutarlılık" sağlamak olduğunu buldular. Yani yüksek düzeyli (uzun vadeli) hedefler ve düşük düzeyli (hemen bugünkü) hedefler birbirlerine o kadar iyi oturur ki kişinin kısa vadeli hedeflerin peşinden gitmesi uzun vadeli gayelerinin önünü açar.[298]

Travmalar insanların inanç dünyalarını da çoğu zaman paramparça eder ve onları anlam duygusundan yoksun bırakır. Dağılan parçaları toplamaya çalışan insanlar çoğu zaman Tanrı'yı veya daha yüksek başka bir amacı birleştirici ilke olarak kullanır.[299] Londra ve

Chicago'da yaşanan büyük yangınlardan sonra iki şehirde de yangın bir fırsat olarak değerlendirildi ve bu kentler daha büyük ve işleyişi daha tutarlı kentler olarak yeniden inşa edildi. İnsanlar da bazen bu tür fırsatlar yakalayabilir ve yaşamlarının ve yaşam öykülerinin ellerinde olmadan dağılan parçalarını güzel bir şekilde yeniden birleştirebilir. Bir sıkıntıyla başa çıktıktan sonra biraz daha büyüdüklerini söyleyenler aslında, yeni bir içsel tutarlılık duygusu tanımlamaya çalışıyor olabilirler. Bu tutarlılığı belki arkadaşlarımız göremeyebilir ama büyüme, güç kazanma, olgunluk ve erdem gibi duygular içeriden hissedilebilir.[300]

Yeter ki Olanı Biteni Anlamlandır

İyi insanların başına kötü şeyler geldiğinde kafamızda bir soru işareti oluşur. Yaşamın adil olmadığını hepimiz gayet iyi biliriz; ancak bilinçdışımızın etkisiyle dünyayı bir mütekabiliyet penceresinden görürüz. Kötü bir insanın başarısızlığı kendi önyargılı ve ahlakçı değerlendirmemize göre çok da şaşılacak bir şey değildir çünkü o durumu hak etmiştir. Ama kurban erdemli biri olduğunda, başına gelen trajediden bir anlam çıkarmaya çalışırız. İçgüdüsel olarak, hepimiz bir Hindu kavramı olan karmaya, yani ne ekersek onu biçeceğimize inanırız. Psikolog Mel Lerner, hak ettiklerimizi elde ettiğimize ve elde ettiklerimizi hak etmiş olduğumuza aşırı derecede inanma eğiliminde olduğumuzu belirtiyor. Özellikle suçluyu cezalandıramadığımızda ya da kurbanın zararını telafi ederek adaleti yerine getiremediğimizde çoğu zaman trajediye kurban giden kişinin durumu hak ettiğini düşünürüz.[301]

Lerner deneylerinde, insanların olaylara anlam verme çabasının onları yanlış sonuçlara götürebildiğini görmüştür. Örneğin, bir kadının bir tecavüzcüyü "tahrik etmesi" gibi. Elbette, trajediye bir anlam verme ve ondan yararlanma becerisini gösterenler, travma sonrası büyümenin anahtarını ellerinde tutarlar.[302] Bazı insanlar, bir travma yaşadıklarında, üzerinde ne yapmaları gerektiğini yazan bir tabelayı boyunlarında sallanırken buluverirler. Bazıları da başlarının çaresine bakmaya terk edilmişlerdir ve durumu diğerleri kadar iyi idare edemezler. Psikologların en büyük uğraşlarından biri kim-

lerin travma sonrasında büyüdüğünü ve kimlerin travmanın altında ezildiğini bulmak olmuştur. Buldukları sonuçlar, hâlihazırda yaşadığımız adaletsizliğin dozunu arttırmaktadır. İyimserler, karamsar olanlara göre daha fazla fayda sağlama eğiliminde[303] ve çoğunlukla genetik piyangoyu kazanmış olan kişilerdir. Daha başlangıçta yüksek bir mutluluk seviyesine sahip olduklarından, hayata parlak tarafından bakmaya alışkındırlar; "her işte bir hayır vardır" onların mottosudur. Yaşamın, zengini daha zengin, yoksulu daha yoksul yapmak gibi bir işlevi vardır.

İnsanlar genellikle üç şekilde krizlerle baş edebilir;[304] etkin başa çıkma (sorunu belirlemek için doğrudan eyleme geçmek), yeniden değerlendirme (işi içeriden çözmek, yani kendi düşüncelerini düzeltmek ve "hayır arama" arayışına girmek) ve kaçarak başa çıkma (olayları yok sayarak veya onlardan kaçarak; içki içerek, madde kullanarak veya diğer oyalayıcılarla kişinin kendi duygusal tepkilerini köreltmeye çalışması). Temel düzeyde iyimserlik özelliği taşıyan insanlar (McAdams'ın 1. Düzeyi) etkin başa çıkma ile yeniden değerlendirme arasında gidip gelen bir başa çıkma tarzı (McAdams'ın 2. Düzeyi) geliştirmeye eğilimli olurlar. İyimserler çabalarının karşılığını alma beklentisi içinde olduklarından, doğrudan sorunu tespit etmeye yönelirler. Ama başaramazlarsa, çoğu zaman işlerin iyiye gideceği beklentisini üretir ve böylece ister istemez olaydan nasıl istifade edeceklerini düşünürler. İstifade edecek bir yol bulduklarında, yaşam öykülerinde anlatılası yeni bir bölüm daha kaleme almış olurlar (McAdams'ın 3. Düzeyi) ve bu öyküde kahraman daima sorunların üstesinden gelir ve büyür. Buna karşıt olarak, görece olumsuz bir duygulanım tarzı olan insanların (ön sol korteks yerine sağ kortekste daha fazla etkinlik gösterenlerin) dünyaları aşırı tehditle doludur ve bu tehditlerle nasıl başa çıkacaklarını bilemezler. Başa çıkma yöntemleri genelde kaçmak ve başka savunma mekanizmalarına sığınmak olur. Çektikleri acının ne olduğunu anlamaktan ziyade onu yönetmekle uğraşırlar; böylece sorunlar düzeleceğine daha da kötüye gider. Onlara göre bu durumdan çıkarılacak ders şudur: Dünya adaletsiz ve kontrol edilemezdir ve her şey genelde kötüye gider. İşte, yaşam öykülerini bu dersin üzerine kurarlar.

Karamsar biriyseniz, muhtemelen şu anda umutsuz hissediyorsunuzdur. Ama umutsuzluğa kapılmayın! Büyümenin tek anahtarı iyimserlik değildir. İyimserlere kolay gelen yol "anlamlandırma"dan başka bir şey değildir. Başınıza gelen talihsiz bir olaydan anlam ve yapıcı dersler çıkarmanın bir yolunu bulabilirseniz, siz de ondan yarar sağlayabilirsiniz. Ayrıca Jamie Pennebaker'ın *Opening Up* [İçinizi Dökün] kitabını okuyarak da anlamlandırmanın nasıl yapılacağını öğrenebilirsiniz.[305] Pennebaker araştırmalarına, örneğin, çocukluktaki cinsel tacizin yarattığı travma ile sonraki sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyerek başladı. Travma ve stres insanlar için çoğu zaman kötüdür ve Pennebaker, arkadaşlarla veya terapistlerle konuşarak insanın kendisini açmasının, bedeninin yanı sıra zihnine de yararı olabileceğini dile getirir. Pennebaker'in ilk baştaki varsayımlarından birine göre, cinsel bir tacizden ziyade tecavüze uğramak gibi veya eşini bir araba kazasında değil de intihar nedeniyle kaybetmek gibi kendilerini mahcup edecek travmaların insanlarda daha fazla hastalık yaratma olasılığı vardır. Çünkü bu tür olayları başkalarıyla konuşmayı tercih etmezler. Fakat travmanın doğasının bununla neredeyse tamamen alakasız olduğu ortaya çıktı. Önemli olan, insanların travma sonrasında ne yaptıklarıydı. Başlarına gelenleri dostlarıyla veya bir destek grubuyla paylaşanlar, travmanın sağlık bozucu etkilerinden büyük ölçüde kurtulurlar.

Pennebaker insanların içini dökmesiyle sağlıklı olmaları arasında bir bağ kurduktan sonra bilimsel seyri izleyerek bir sonraki adımını attı ve insanların içlerini dökmelerini sağlayarak onları daha sağlıklı yapmayı denedi. Çalışmalarında insanlardan tercihen başkalarıyla çok ayrıntılı olarak konuşmadıkları, "bütün yaşamlarının en can sıkıcı veya travmatik deneyimi"ni yazmalarını istedi. Onlara bol bol boş kâğıt verdi ve arka arkaya dört gün boyunca on beş dakika aralıksız yazmalarını istedi. Başka bir deney grubundaki diğer deneklerden ise aynı süre içinde evleri ya da sıradan bir iş günü gibi başka bir konu hakkında yazmaları istendi. Pennebaker her iki çalışmadaki deneklerin gelecekteki sağlık kayıtlarına ulaşmak için onlardan izin istedi. Tam bir yıl sonra iki gruptaki deneklerin hangi sıklıkla hastalandıklarını gözlemledi. Travmaları hakkında yazan insanların

bir sonraki yıl doktora veya hastaneye daha az gittikleri görüldü. İlk duyduğumda bu sonuca inanamadım. Bir saatlik yazı yazma işi 6 ay sonraki gribi nasıl engelleyebilir? Pennebaker'ın sonuçları, modası geçmiş Freudyen katarsis [iç arınma] kavramını destekliyor gibiydi: Duygularını ifade eden insanlar, "eteğindeki taşları dökenler" veya "deşarj olanlar" daha sağlıklıdır. Katarsis varsayımıyla ilgili literatürü daha önceden gözden geçirmiş biri olarak, bu varsayım için bir kanıt olmadığını biliyordum.[306] Hatta içini döküp rahatlamak insanı daha sakin değil, daha öfkeli de kılabilir.

Pennebaker bunun iç dökmekle ilgili olmadığını keşfetti. Mesele anlamlandırmayla ilgiliydi. Çalışmalarında, yazıyla içlerini dökerken duygularını öfkeyle ifade edenler herhangi bir yarar görememiştir. Yazı yazdıkları ilk gün olayın nedenleri ve sonuçlarını gayet iyi idrak edenler de herhangi bir yarar görememiştir. Çünkü zaten onlar tüm olup biteni çoktan anlamlandırmıştır. Dört gün boyunca *gelişme* kaydeden tek grup, içgörülerini artıranlar olmuştu; aynı kişiler bir sonraki yılı daha sağlıklı geçirmişti. Daha sonraki çalışmalarında Pennebaker, insanlardan duygularını ifade etmek üzere dans etmelerini veya şarkı söylemelerini istedi ama duygularını ifade etmek için yaptıkları bu etkinliklerin de sağlıklarına bir faydası dokunmadı.[307] Asıl sihir sözcüklerdedir, anlamlı bir öykü yaratmamız için sözcüklerden faydalanmamız gerekir. Bu şekilde bir öykü yazabilirseniz olguları yeniden değerlendirmenin yararlarını (sağlıklı başa çıkma yollarından biri) olaydan yıllar sonra dahi görebilirsiniz. Yaşamınızın hâlâ açık olan, düşüncelerinizi hâlâ etkileyen ve daha etkileyici bir öyküye geçmenizin önünü tıkayan bölümüne bir nokta koyabilirsiniz.

Kör talihten herkes istifade edebilir ama elbette bir karamsarın filini nazikçe yönlendirmesi için, binicinin önderliğinde daha bilinçli adımlar atması gerekir. İlk adım, kör talihle karşılaşmadan önce, bilişsel tarzınızı değiştirmektir. Eğer karamsar biriyseniz, mutlaka meditasyonu, bilişsel terapiyi ve hatta SSRI'yı dikkate alın. Üçü de sizi olumsuz düşünceden uzaklaştıracak, düşüncelerinizi olumlu yönde hareket ettirmek için güçlendirecek ve bu nedenle gelecekteki talihsizliklere karşı durmak, onlardan bir anlam çıkarmanız ve

büyümeniz konusunda sizi daha güçlü kılacaktır. İkinci adım, bir sosyal destek ağı (aile ve arkadaş desteği) inşa edip, bununla bağınızı sıkı tutmaktır. İnsanın hayatında bağının sıkı olduğu bir iki kişinin varlığı yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da (ve al yanaklı maymunlarda olduğu gibi) tehditlerle yüzleşmeye yardımcı olur. İyi birer dinleyici olan güvenilir dostların, anlamlandırmak ve anlam bulmak için büyük yardımları dokunabilir. Üçüncü olarak, dini inanç ve ibadetin de büyümeye faydası dokunur. Din hem anlamlandırmayı hızlandırır (dinler yaşanan kayıplar ve krizler için hikâyeler ve yorumlayıcı şemalar sunar) hem de sosyal desteği artırır (dindar insanlar kendi cemaatlerinden pek çok kişiyle ilişki içindedir ve ayrıca Tanrı'yla da temas halindedirler). Birçok dinin desteklediği gibi ruhsal çalkantımızı Tanrı'ya ya da dini bir merciye açmamız ya da içimizi dökmemiz dinselliğin yararlarından biridir.[308]

Son olarak, bir sıkıntıyla karşı karşıya geldiğinizde, ne kadar hazırlıklı olursanız olun, mutlaka o birkaç ay içinde, içinizdekileri bir kâğıda dökün. Pennebaker birkaç gün boyunca günde on beş dakika ara vermeden yazmanızı önermektedir.[309] Yazdıklarınızı düzeltmeyin veya kendinizi sansürlemeyin; dilbilgisi veya cümle yapısı konusunda endişe duymayın, sadece yazmaya devam edin. Olan biteni, olaylar hakkında ne hissettiğinizi ve *neden* öyle hissettiğinizi yazın. Yazmaktan hoşlanmıyorsanız, bir kayıt cihazına da konuşabilirsiniz. Önemli olan düşüncelerinize ve duygularınıza herhangi bir düzen dayatmadan onları dışarı vurmaktır ama öyle bir tarzda yazın ki, birkaç gün sonra kendiliğinden bir düzen çıkar gibi olsun. Son oturumunuzu tamamlamadan önce, şu iki soruyu düzgünce yanıtlamak için elinizden geleni yapın: Neden bunu yaşadım? Bu durumdan nasıl istifade edebilirim?

Her Çiçeğin Bir Mevsimi Vardır

Kör talih varsayımı doğru ise ve istifade etme mekanizması anlamlandırmaya ve kişiliğin üç aşamasının bir ahenk tutturmasına bağlıysa, yaşamda talihsizliğin az ya da çok bir faydası olduğunu çıkarabiliriz. Peki ya bu varsayımın en güçlü yorumu, yaşam seyrinin sadece bir kısmında doğruysa?

Çocukların talihsizlik karşısında özellikle kırılgan olduklarını düşündüren birçok neden vardır. Genler, beyin gelişimini bütün bir çocukluk boyunca yönlendirir ama çevresel bağlam da bu gelişimi etkiler ve bağlamsal etkenlerin en önemlilerinden biri, güvenliğin tehdide karşı daha ağır basması gerektiğidir. İyi birer anne baba olarak çocuğun bağlanma sisteminde ince bir ayar yaparsanız onun daha maceracı olmasını sağlayabilirsiniz; fakat bunların ötesinde, eğer çocuk çevresinde kendini güvende ve rahat hissediyorsa, ortalama olarak daha olumlu bir duygulanım tarzı geliştirir ve bir yetişkin olduğunda daha az kaygı duyar.[310] Ama eğer çevre her gün yırtıcı hayvanlar gibi göz korkutucu veya rastgele şiddet gibi engellenemez tehditler sunuyorsa çocuğun beyni başkalaşacaktır; daha az güvenli ve fakat daha fazla uyanık olacaktır.[311] Modern Batı uluslarında genellikle çoğu insanın, iyimserlik ve girişim güdülenimlerinin karşılığını aldığı güvenli bir dünyada yaşadıklarını ve psikoterapideki birçok insanın gerilmeye değil, gevşemeye ihtiyaç duyduğunu varsayarsak, çocuklar için en iyisi, genleri izin verdiği ölçüde, muhtemelen en olumlu duygulanım tarzının ve biyolojik ayar noktasının en üst aralığının (5. Bölümdeki A) geliştirilmesidir. Büyük bir talihsizliğin çocuklara çok da yararı yoktur veya belki de hiçbir yararı yoktur diyebiliriz. (Öte yandan, çocuklar şaşırtıcı bir şekilde dirençlidir ve düşündüğümüzün aksine, bir kez meydana gelen olaylardan, bu cinsel istismar bile olsa, kolaylıkla zarar görmezler. Kronik koşullar çok daha yıkıcıdır.)[312] Elbette, çocuklar kendilerini idare etmeyi öğrenmek için sınırlara ve başarının ancak sıkı çalışma ve sabırla geldiğini öğrenmek için de birçok başarısızlık deneyimine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar korunmalıdır ama şımartılmamalıdır.

Ergenler için durum biraz daha farklı olabilir. Küçük çocuklar kendi hayatlarına dair birkaç hikâye bilir ama bir kişinin geçmişini, bugününü ve geleceğini uyumlu bir anlatıyla bütünleştirme yönündeki üretken ve süreğen çaba, ancak yirmili yaşlara yaklaşırken karşılığını bulur.[313] Bu iddia, "bellek sarsıntısı" adı verilen, otobiyografik bellekle ilgili ilginç bir olgu ile desteklenmektedir. Otuz yaşından daha büyük insanlardan, yaşamlarındaki en önemli veya

en güçlü olayları anımsamaları istendiğinde, on beş ve yirmi beş yaş arasında meydana gelmiş olayları hatırlama eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır.[314] Bu dönem, insan hayatının bahar dönemi gibidir: ilk aşk, üniversite hayatı, entelektüel gelişim, tek başına yaşam veya seyahat. En azından Batılı ülkelerde pek çok genç bu dönemde hayatının geri kalanını tanımlayacak birçok seçimde bulunur. Kimlik oluşumu için özel bir dönem varsa, o da olayların yaşam öyküsünün geri kalan bölümü üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu bu dönemdir. Böylece üstesinden gelinmiş bir talihsiz olay, muhtemelen en çok onlu yaşların sonunda ve yirmilerin başında en çok faydayı sağlar.

Farklı yaşlarda travmayı tetikleyen deneyler yapmamız etik olarak mümkün değildir ama yaşam bir şekilde bu deneyleri bizim için gerçekleştirmiş bulunuyor. 20. yüzyılın başlıca büyük olayları olan Büyük Buhran ve İkinci Dünya Savaşı insanları farklı yaşlarda vurdu ve sosyolog Glen Elder,[315] bazılarının bu sıkıntılı dönemlerle nasıl başa çıktığını, bazılarının ise nasıl çöküş yaşadığını öğrenmek üzere, onlarca yıl aynı kişiler üzerinden araştırma yaparak elde ettiği verileri ince bir biçimde analiz etti. Elder, bulgularını şöyle özetledi: "Yaptığım bütün çalışmanın bir uçtan diğer uca bir teması var. Olayların kendinden menkul bir değeri yok. Bu anlamların kaynağı insanlar, gruplar ile deneyimin kendisi arasındaki etkileşimlerdir. Çok zor koşullarda yetişen çocuklar çoğu zaman zorluklarla daha iyi başa çıkıyor."[316] Elder araştırmasında birçok şeyin aileye ve kişinin sosyal ilişki derecesine bağlı olduğunu buldu; yaşadığı krizleri savuştururken güçlü sosyal topluluklar ve ağlar içinde bulunan çocuklar ve yetişkinler pek çok şeyin üstesinden daha kolay geldiler. Sorunlarla böylesine sosyal destekleri olmaksızın karşı karşıya kalanlara kıyasla, daha güçlü ve zihinsel olarak daha sağlıklı olma eğilimindeydiler. Sosyal ağların tek faydası çekilen acının azalması değildir; bir başka faydası da anlam bulmak ve amaç geliştirmek için geniş bir olanaklar listesi sunmasıdır (Durkheim da intihar üzerine yaptığı araştırmalardan aynı sonucu çıkarmıştır).[317] Örneğin, Büyük Buhran'ın ekonomik sıkıntısı ortak bir mağduriyet yaratmış; birçok gence haftada bir-

kaç dolar kazanmak için bir iş bularak ailelerine gerçekten katkıda bulunma olanağı vermiştir. İnsanların, ülkelerindeki diğer kişilerle bir araya gelip İkinci Dünya Savaşı'na karşı omuz omuza durma ihtiyacı hissetmeleri, bu dönemi yaşayanları daha sorumluluk sahibi kılmış ve yurttaşlık bilinçlerini artırmıştır. Doğrudan bir rol almamış olsa da en azından Birleşik Devletler'de durum böyle olmuştur.[318]

Bununla birlikte, başa gelen ilk bahtsızlığın da bir zaman sınırı var. Elder, yaşamın yirmili yaşların sonunda "kristalize olduğu"nu söylemektedir. İkinci Dünya Savaşı'nda ülkesi için savaşa gitmeden önce durumu çok da parlak olmayan genç insan bile, savaş sonrasında yaşamlarını çoğu zaman tersine çevirmiştir. Ama savaş tecrübesi veya Büyük Buhran'da mali yıkım gibi ilk gerçek yaşam testini otuz yaş sonrasında karşılayanların daha katı olduğu gözlemlenmiş ve yaşadıkları deneyimlerden pek de büyüyerek çıkmadıkları görülmüştür. Böylece diyebiliriz ki kör talihten en çok onlu yaşların sonu ile yirmili yaşların başlarında istifade edebiliyoruz.

Elder'in çalışmasında işin özünün etkileşimlerde yattığına dair bolca uyarı vardır. Yani özgün kişilik, bir olayın ayrıntıları ve onun toplumsal bağlamıyla etkileşim içindedir ve ancak bu şekilde özel ve çoğu zaman tahmin edilemez bir çıktısı olur. "Yaşam boyu gelişim" olarak adlandırılan araştırma alanlarında[319] "X, Y'ye neden olur" biçimindeki kurallar oldukça nadirdir. Bu nedenle hiç kimse başkalarına, titizlikle planlanmış bir bahtsızlığın sonunda mutlaka yarar getireceği ideal bir yaşam öneremez. Bununla birlikte özellikle de yirmili yaşlarında kötü talihi yenmiş birçok insan için eski ruhsal durumlarıyla kıyaslandığında, felaketin onları daha güçlü, daha iyi ve hatta daha mutlu kıldığını söyleyebiliriz.

Hata ve Bilgelik

Çocuğum olursa eğer, alınyazısını değiştirme ve kaderinde yazan tüm talihsizlikleri silme konusunda diğer anne babalardan pek farklı davranacağımı sanmıyorum. Eğer kızım yirmi dört yaşındayken bir travma yaşarsa, bunun ona önemli dersler vereceği ve onu daha iyi bir insana dönüştüreceği konusunda kendimi ikna et-

miş olsam da yine de şöyle düşünmekten kendimi alamam: Peki, bu dersleri ona ben doğrudan versem olmaz mı? Maliyetsiz fayda sağlayacağımız bir yöntem yok mu? Ama dünyevi bilgeliğin müşterek bir öğüdü, yaşamın en önemli derslerinin doğrudan öğretilemeyeceğini söyler. Marcel Proust der ki:

> Bilgelik dışarıdan alınmaz; onu, bizim adımıza kimsenin atılamayacağı bir maceraya çıktıktan sonra, kendimiz keşfetmek zorundayız. Çünkü bilgelik, dünyayı değerlendirdiğimiz bakış açısıdır.[320]

Bilgelik üzerine yapılan son araştırmalar Proust'un haklı olduğunu kanıtlıyor. Bilgi iki temel biçimde elde ediliyor: açık ve örtük. Açık bilgi bağlamdan bağımsız olarak, bildiğimiz ve bilinçli olarak ifade edebileceğimiz bütün olgulardır. Nerede olursam olayım, Bulgaristan'ın başkentinin Sofya olduğunu bilirim. Açık bilgi doğrudan okullarda öğretilir. Binici onu alır ve bilahare muhakemesinde kullanmak üzere depoya atar. Ama önemli bir bilgelik araştırmacısı olan Robert Sternberg'e[321] göre bilgelik, "örtük bilgi"ye dayanır. Örtük bilgi usulle ilgilidir; "şunu bilmek"tense "nasıl bilmek"tir, başkalarının doğrudan yardımı olmaksızın edinilir ve bir kişinin değer verdiği gayelerle ilişkilidir. Örtük bilgi filde ikamet eder. Filin zamanla yaşam deneyiminden edindiği becerilerdir. Bağlamı vardır: Bir ilişkiyi sonlandırmanın, bir arkadaşı teselli etmenin veya manevi bir çatışmayı çözmenin pratik yollarını gösteren evrensel bir yönerge yoktur.

Sternberg bilgeliğin, bir kişinin iki farklı gruba ait şeylerin dengede durmasını sağlayan örtük bilgi olduğunu söylemektedir. Birincisi, bilge kişiler kendi ihtiyaçlarını, başkalarının ihtiyaçlarını ve anlık etkileşimin ötesinde insanların ya da şeylerin (örneğin kurumların, çevrenin veya daha sonra olumsuz etkilenebilecek kişilerin) ihtiyaçlarını dengelemeyi bilirler. Cahil insanlar her şeyi siyah ve beyaz olarak görür, saf kötülük mitini temel alır ve bencilliğin esiri olurlar. Bilgeler olguları diğerlerinin bakış açısından görebilir, gri gölgeleri değerlendirebilir ve uzun vadede herkesin işine gelen bir eylem

planı yapabilir veya tavsiyede bulunabilirler. İkincisi ise bilge kişiler yaşanan durumlara karşı verilen üç farklı tepki arasındaki dengeyi sağlayabilir: uyum (çevreye uymak için kendini değiştirmek), biçimlendirmek (çevreyi değiştirmek) ve seçim (yeni bir çevreye taşınmayı seçmek). Bu ikinci denge, ünlü "dinginlik duası"na kabaca denk düşer: "Tanrım, bana değiştiremediğim şeyleri kabul etmek için dinginlik, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve aradaki farkı bilmem için bilgelik bahşet."[322] Bu duayı zaten biliyorsanız, biniciniz de bilir (açık olarak). Bu duayı yaşıyorsanız, filiniz de bunu bilir (örtük olarak) ve siz de bir bilgesinizdir.

Sternberg'in düşüncelerinden ebeveynlerin çocuklarına bilgeliği neden doğrudan öğretemeyeceklerini görürüz. Yapabilecekleri en iyi şey, çocuklarına hayatın pek çok alanında örtük bilgiyi edinmeleri için kapsamlı bir yaşam deneyimi sağlamaktır. Ebeveynler bilgeliği kendi yaşamlarında da örnekleyebilir ve çocuklarını durumu düşünmeye, başka görüş açılarını değerlendirmeye ve zor zamanlarda bir denge tutturmaya özendirebilir. Onlar henüz küçükken çocuklarınızı koruyun ama bu koruma durumu çocuğun ergenliği ve yirmili yaşları boyunca da sürerse, ne bilgelik, ne büyüme ne de acı çocuğun yaşamına giremez. Acı, insanları çoğu zaman daha sevecen kılar ve onlara kendisi ile başkaları arasında bir denge kurmasında yardımcı olur. Acı çekme, çoğunlukla etkin başa çıkmaya (Sternberg'in biçimlendirmesi), yeniden değerlendirerek başa çıkmaya (Sternberg'in uyumu) veya planlarda ve tercihlerde değişimlere (Sternberg'in seçimi) yol açar. Bu nedenle, travma sonrası büyüme, çoğu zaman bilgeliğin olgunlaşmasını da sağlar.

Kör talih varsayımının yorumu doğru olabilir ama şu uyarıları mutlaka dikkate almamız gerekir. Talihsizlikten azami oranda istifade etmek için, kör talihin doğru zamanda (genç yetişkinlik), doğru kişilere (zorluklara göğüs gerecek ve istifade edeceği sosyal ve psikolojik kaynaklara sahip olanlar) ve doğru derecede (PTSD'ye neden olacak ölçüde ciddi olmayan) yaşanmış olması gerekmektedir. Yaşam akışını önceden tahmin etmek o kadar zordur ki bir tersliğin uzun vadede belirli bir kişiye yararlı olup olmayacağını asla bilemeyiz. Ama belki de çocuğumuzun alınyazısını az da olsa değiş-

tirmemizi sağlayacak kadar da bilgimiz vardır: Haydi şimdi vakitsiz kapıyı çalan travmalardan bazılarını silin ama bunu yaparken bir kez daha düşünün ya da bütün travmaları silmeden önce gelecekteki araştırmaları bekleyin.

8

Erdemin Nimetleri

Ölçülülüğü, cesareti ve adaleti dikkate almadan yaşamlarımızı mutlu kılamayız; mutlu bir yaşam olmaksızın ölçülülük, cesaret ve adalet de imkânsızdır.

Epikür[323]

Kalbinizi iyilik yapmaya teşvik edin. Sürekli iyilik yapın, o zaman neşeyle dolacaksınız. Bir aptal kötülüğü kendisine karşı dönünceye kadar mutludur. İyi bir insan, iyiliği çiçek verinceye kadar acı çekebilir.

Buda[324]

Gençlere erdemin önemini salık veren bilgeler ve yaşlılar, bazen bizi kandırıyormuş gibi görünebilirler. Dünya üzerinde var olan medeniyetlerin tümünde bilgelerin ortak bir çağrısı vardır: "Duyduk duymadık demeyin! Sizi mutlu, sağlıklı, zengin ve bilge kılacak bir ilacım var! Sizi cennete götürecek ve dünyada size neşe getirecek bir ilaç! Bu işin sırrı erdemli olmakta yatar!" Genç insanlar bir şeye dört elle sarılmak ya da kulaklarını tıkamak konusunda fazlasıyla başarılıdır. Kendisininkilerle, yetişkinlerin çıkarları ve arzuları çoğu zaman çatışır. Kendi gayelerine göre hareket eder ve başlarını belaya sokarlar ve evet bu belalar çoğunlukla karakterlerinin oluşumu açısından önemli birer maceradır. İngiliz yazar Mark Twain'in ünlü karakteri Huck Finn firari bir köleyle Mississippi'de kürek çekmek üzere üvey annesinden kaçar; genç Buda, ormandaki manevi arayışına başlamak için babasının sarayını terk eder; Yıldız Savaşları filminde Luke Skywalker galaktik isyana katılmak için kendi

gezegenini terk eder. Her üçü de epik yolculuklarına koyulur ve bu yolculuklarda yetişkinliğe adım atar ve yolculuğun sonunda yeni erdemlerle donanırlar. Onların bu zorluklarla kazanılmış erdemlerine hayran oluruz; çünkü kendilerine sunulan yetiştirilme ahlakını olduğu gibi kabul eden itaatkâr çocuklarda, böylesi bir kişilik derinliğine ve özgünlüğüne rastlayamayız.

Bu açıdan baktığımızda, Ben Franklin'in hayatı gerçekten de hayranlık uyandırıcıdır. 1706'da Boston'da doğar, on iki yaşında, matbaa sahibi büyük abisi James'in yanında çıraklık yapmaya başlar. Abisiyle yaşadığı sayısız tartışmadan (ve yediği dayaktan) sonra, özgürlüğünü kazanmak için can atar ama James onu çıraklık sözleşmesiyle bağlar. Böylece Ben on yedi yaşındayken yasayı çiğner ve şehirden kaçar. New York'a giden bir gemiye biner ve bu kentte bir iş bulamayınca Philadelphia'ya geçer. Orada bir matbaa çırağı olarak iş bulur; ustalığı ve çalışkanlığıyla sonunda kendi matbaasını kurar ve kendi gazetesini yayımlar. Zamanının iyi bir çıkışı olan tek ciltlik bir deyimler ve özdeyişler ansiklopedisi olan *Poor Richard's Almanack*'ı [Fakir Richard'ın Almanağı] yayımlayarak iş yaşamında; yıldırımın elektrik olduğunu kanıtlayıp, sonra onu paratoner ile güvenli hale getirerek bilimde; pek çok resmi görev alarak politikada ve neredeyse hiç çıkarı olmamasına rağmen, Amerikan kolonilerinin Britanya'ya karşı savaşa katılması için Fransa'yı ikna ederek diplomaside dikkat çekici başarılar sağlar. Seksen dört yaşına kadar yaşayan Franklin bu uzun yolculuktan çok keyif almıştır. Bilimsel keşiflerinin ve yurttaşlığa dair katkılarının haklı gururunu yaşamış; Amerika'nın olduğu kadar Fransa'nın da sevgisini ve güvenini kazanmış ve kocamış bir adam olarak bile kadınların ilgisini çekmekten her zaman hoşlanmıştır.

Peki, sırrı ne olabilirdi? Elbette erdem. Şimdilerde bazı insanların bu kelimeye atfettikleri gibi biçimci, haz karşıtı Püritenlikten bahsetmiyorum; söz konusu olan Antik Yunan'a kadar uzanan daha kapsamlı bir erdem türüdür. Yunanca sözcük *aretē* özellikle de işlevsel bir mükemmellik, erdem veya iyilik anlamına geliyordu. Bir bıçağın *aretē*'si iyi kesmesi; bir gözün *aretē*'si iyi görmesi; bir insanın *aretē*'si... İşte bu, felsefenin en eski sorularından biridir: Bir insanın

iyi ya da kötü yaşadığını söyleyebilmemize olanak tanıyan gerçek doğası, işlevi veya amacı nedir? Böylece, Aristoteles esenlik veya mutluluğun (*eudaimonia*) "ruhun mükemmellik veya erdemle uygunluk içindeki etkinliği"[325] olduğunu söylerken, mutluluğun yoksullara yardım etmekten ve cinselliği bastırmaktan ileri geldiğini söylemiyordu. Ona göre, güçlerimizi geliştirdiğimiz, imkânlarımızın farkına vardığımız ve kendimizi doğamıza uygun bir biçimde gerçekleştirdiğimiz yaşam iyi bir yaşamdır. (Aristoteles tanrıların her şeyi tasarladığına inanmıyorduysa da, evrendeki her şeyin bir *telos*'u, bir gayesi olduğuna inanıyordu.)

Franklin'in çok sayıdaki meziyetlerinden biri de bir olanağı fark edip onu gerçekleştirme konusundaki olağanüstü yeteneğiydi. Parke taşı ile döşenmiş ve aydınlatılmış sokakların, gönüllü itfaiyelerin, halk kütüphanelerinin mümkün olabileceğini gördü ve bunların hepsinin Philadelphia'da hayata geçirilmesi için uğraştı. Genç Amerikan Cumhuriyetinin mümkün olabileceğini gördü ve onun yaratılmasında önemli roller oynadı. Kendi önünde uzanan yolları nasıl geliştirebileceğini de gördü ve gerçekleştirmek için harekete geçti. Yirmili yaşlarının sonunda, genç bir matbaacı ve girişimci olarak, "ahlaki mükemmelliğe ulaşmak için cesur ve zorlu bir proje" olarak adlandırdığı bir işe koyuldu.[326] Kendini adamak istediği erdemlerin ne olduğuna karar verdi ve onlara uygun bir yaşam sürdürmeye çalıştı. Binicisinin sınırlarını hemen keşfetmişti:

> Bir hataya karşı kendimi kollamak üzere dikkatimi yoğunlaştırdığım çoğu kez, yaptığım başka bir hatayla şaşkınlığa uğrardım; alışkanlık dikkatsizliğin bıraktığı boşluktan faydalanır; meylettiğiniz şeyler, bazen akıldan çok daha güçlü olurmuş. Nihayet şu sonuca vardım ki bütünüyle erdemli olmanın çıkarımıza olduğu yönündeki tamamen spekülatif kanı, üzerinde durduğumuz zeminin kayganlığını önlemek için yeterli değilmiş, bu nedenle sabit, tekdüze bir doğruluk davranışına bağlılık geliştirebilmenin öncesinde, karşıt alışkanlıklar kırılmalı, iyi alışkanlıklar edinilmeli ve yerleşmeliydi.[327]

Franklin içgüdülerini dâhice kullanan bir psikologdu. Bizim ifade ettiğimiz biçimde dile getirmemiş olsa da binicinin ancak fili eğittiği ölçüde başarılı olabileceğini anladı ve kendisi için bir eğitim planı tasarladı. Yapması veya yapmaması gereken belirli davranışlarla bağlantılı on üç erdemden oluşan bir liste çıkardı. (Örneğin, "Ölçülülük: Tıka basa yeme"; "Tutumluluk: Başkalarına ya da kendine iyilik yapmanın dışında harcama yapma"; "Namus: Sağlık ve soyun devamlılığı dışında cinsel zevke çok kapılma.") Sonra haftanın her bir günü için yedi sütun ile her bir erdem için on üç satırdan oluşan bir tablo yaptı ve mesela eğer bütün bir gün belirlediği bir erdemin ilkelerine ters düştüyse, tabloda o günü siyah bir nokta ile işaretledi. Her hafta için bir erdem belirledi ve tablosuna mümkün olduğunca siyah nokta koymamaya çalıştı. Bu sırada diğer erdemlere çok dikkat etmedi ama ihlal ettiği erdemler olduğunda da ilgili kutuyu siyah noktayla doldurmaktan geri kalmadı. On üç hafta boyunca, tablo üzerinde çalıştı ve tablodaki siyah noktaları azaltıncaya dek bu programa devam etti. Franklin otobiyografisinde, tam olarak mükemmel olmadığını bilmesine rağmen, gösterdiği çaba sayesinde, bunu yapmadığı bir duruma kıyasla daha iyi ve daha mutlu bir insan haline geldiğini yazar ve şöyle devam eder: "Ailemin benden sonraki kuşaklarına bunları kaleme aldığım 79. yaşıma kadar mutlu yaşamımı, Tanrı'nın lütfuyla, bu küçük oyuna borçlu olduğum aktarılmalıdır."[328]

Erdem tablosu olmasaydı, Franklin'in daha mutsuz veya daha başarısız olup olmayacağını bilemezdik ama onun temel psikolojik iddiasını sınamak için başka kanıtlar arayabiliriz. "Erdem varsayımı" olarak adlandırdığım bu iddia, Epikür ile Buda'nın bu bölümün başındaki sözleriyle aynı iddiayı taşır: Kendinizi bir erdeme adamanız sizi mutlu kılacaktır. Ancak erdem varsayımına kuşkuyla yaklaşmak için çok sayıda nedeniniz bulunabilir. Bizzat Franklin de, alçakgönüllülük erdemini mükemmelleştiremediğini kabul etti ama "öyleymiş gibi" davranarak büyük toplumsal kazanımlar elde etti. Belki de erdem varsayımını ancak sinik, Makyavelci bir yolla gerçekleştirebiliriz. Yani gerçek karakteriniz ne olursa olsun erdem *kalıplarınızı* iyileştirirseniz, başarılı olabilirsiniz ve bu sayede de mutluluğu yakalayabilirsiniz.

Eski Zamanın Erdemleri

Düşüncelerin kökenleri vardır ve yanlarında geçmişten günümüze kalmış bir miras taşırlar. Batılılar maneviyatla ilgili bir şeyler düşündüğünde, genelde binlerce yıllık kavramlardan oluşan bu mirasa başvurur. Fakat bu kavramlar son iki yüzyıl içinde yeni anlamlar kazanmışlardır. Bizler de temel aldığımız ahlaki yaklaşımlarımızın başka kültürlerden insanlara tuhaf geldiğini veya günümüzde artık pek de doğru olmayan belirli psikolojik varsayımlara dayandığını fark edemeyiz.

Gelmiş geçmiş tüm medeniyetlerdeki ebeveynler, çocuklarının manevi gelişimine önem verir; bu insanların ahlaki tutumlarının ne olduğunu ise ancak günümüze ulaşabilmiş birkaç sayfalık metinler sayesinde öğrenebiliriz. Bazı özgün kurallar ve yasaklar farklılaşsa da genel olarak ahlaki yaklaşımların birçok ortak noktası vardır. Pek çok kültürde yüceltilmesi gereken erdemler üzerine yazılı belgeler vardır; dürüstlük, adalet, cesaret, yardımseverlik, ölçülülük ve otoriteye saygı gibi erdemlerin birçoğu çoğunlukla en gözde erdemlerdir ve bu durum günümüzde de geçerlidir.[329] Bu yaklaşımların çoğunda bir erdeme göre neyin iyi ve kötü olabileceği belirlenmiştir. Yaklaşımların çoğu genelde pratiktir; kendini adayan insanın faydalanabileceği erdemleri öğretmeyi amaçlar.

MÖ 1300 yıllarında yazılan ve doğrudan ahlaki emirler veren en eski eserlerden biri olan *The Teaching of Amenemope* [Amenemope'nin Öğretisi] bir Mısır metnidir. Kitabın en başında eserin "yaşama dair bir yönerge" ve "esenlik için bir kılavuz" olduğu belirtilir ve derslerini yürekten uygulamayı taahhüt eden kişinin "bir yaşam hazinesi ... keşfedeceğini ve bedeninin yeryüzünde serpileceğini" vaat eder. Ardından Amenemope insanlara nasıl davranılacağını, kendi sınırını nasıl geliştireceğini ve süreç içinde başarı ve memnuniyeti nasıl bulacağını anlatan otuz bölümlük bir tavsiye listesi sunar. Örneğin, sürekli olarak dürüstlüğü teşvik ettikten sonra, özellikle çiftçilerin diğer tarlaların sınırlarına riayet etmeleri konusunda şöyle der:

> Tarlalarınızı sürün, ihtiyacınız olanı bulacaksınız,
> Harmanınızdan ekmek elde edeceksiniz.
> Size Tanrı tarafından verilen bir giysi
> Haksızlıkla elde edilmiş beş bin giysiden daha iyidir...
> Mutlu bir kalple kazanılmış bir ekmek
> Üzüntü vererek elde edilen refahtan iyidir.[330]

Son iki satır size aşina geliyorsa şaşırmayın, zira İncil'in Özdeyişler bölümünde Amenemope'ye çok sayıda gönderme vardır. Örneğin, "Yoksul olup Tanrı'dan korkmak, zengin olup kaygı içinde yaşamaktan yeğdir." (İncil, Özdeyişler 15: 16)

Bu kadim metinlerin bir diğer ortak özelliği de bulgulardan ve mantıktan ziyade, yoğun olarak özdeyişlere ve rol modellerine dayanmasıdır. Bu özdeyişler insanlarda içgörü veya onay yaratmak için uygun sözcükler özenle seçilmiştir. Saygı ve huşu uyandırmak için de rol modeller kullanılır. Manevi olarak edinilen bir ders, bir duyguyu tetikler, bu da hem file hem de biniciye hitap eder. Örneğin, Konfüçyüs ile Buda'nın hikmetleri bize, zamansız ve çağrışımı yüksek bir aforizmalar listesi olarak görünür. İnsanlar bu sayede onları bugün de zevk almak ve öğütlerine başvurmak için okur, "dünyayı saran yaşam yasaları"[331] olarak bu hikmetlere göndermede bulunur ve onların bilimsel geçerliliklerine dair kitaplar yazarlar.

Birçok kadim metnin üçüncü ortak özelliği, olgulara ilişkin bilgiden ziyade talimi ve alışkanlığı vurgulamalarıdır. Konfüçyüs ahlaki gelişimi müzik icra etmenin öğrenilmesine benzetmiştir;[332] her ikisi de metinler üzerinde çalışmayı, rol modellerin gözlenmesini ve "ustalık"ın gelişmesi için yıllar süren talimi şart koşar. Aristoteles de benzer bir metafor kullanmıştır:

> İnsanlar, evler inşa ederek inşaatçı ve arp çalarak arpist olurlar. Benzer şekilde, saf eylemin ifa edilmesiyle olgunlaşır, kendimize hakim olmaya yönelik alıştırmalar yaptıkça iradeli olur ve cesaret gerektiren edimleri gerçekleştirerek cesur oluruz.[333]

Buda, öğrencilerine, sürekli alıştırması yapıldığında kendilerini ahlaklı (doğru söz, doğru eylem, namuslu kazanç) ve zihnen disipline olmuş (doğru çaba, doğru dikkat, doğru konsantrasyon) bir insan yapacak "Sekiz Katlı Asil Yol"u önermiştir.

Kadim bilgeler bu yollarla, Franklin'inkine benzer, gelişmiş bir ahlaki psikoloji anlayışını ortaya koyarlar. Hepsi de, erdemin iyi eğitilmiş bir filde bulunduğunu ve eğitimin günlük alıştırma ve büyük ölçüde tekrar gerektirdiğini bilir. Binici eğitime katılmalıdır ama ahlaki komutlar, binicinin zaten saptayabileceği, açık bilgiyi açığa çıkarırsa fil üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır ve bu nedenle davranışın değişimine bir katkısı olmaz. Ahlaki eğitim *örtük* bilgiyi de açığa çıkarmalıdır; sosyal algı ve sosyal duygu becerileri öylesine iyi ayarlanmalıdır ki kişi her durumda kendiliğinden doğru şeyi *hissetsin*, yapılacak doğru şeyi *bilsin* ve sonra da onu yapmak *istesin*. Eskiler için ahlak, uygulanabilir bilgelikti.

Batı, Yolunu Nasıl Kaybetti?

Batı'daki ahlak yaklaşımı, kadim kültürlerde olduğu gibi önemli bir başlangıç noktası olan erdeme odaklandı. Tevrat, İncil, Homeros ve Ezop metinleri, kurucu medeniyetlerin erdemlere işaret etmek ve onları öğretmek için yoğun olarak atasözlerine, ilkelere, masallara ve rol modellere başvurduğunu gösterir. Yunan felsefesinin en büyük iki eseri olan Platon'un *Devlet*'i ve Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*'i, temelde erdemler ve onların geliştirilmesi üzerine incelemelerdir. Yaşamın amacının haz olduğunu düşünen Epikürcüler bile, insanların zevklerini geliştirebilmeleri için erdemlere gereksinim duyduklarını düşünmüşlerdir.

Bununla birlikte Yunan felsefesinin bu erken zaferlerinde, sonraki başarısızlıkların tohumları da saklıdır. Birinci olarak, Yunan aklı bizlere ahlaki sorgulamanın yanı sıra, amacı dünyadaki muazzam çeşitlilikteki olayları açıklayabilecek bir yasalar kümesi bulmak olan bilimsel sorgulamanın esaslarını da sunmuştur. Bilim sadeliğe değer verir ama sayfalarca erdem listesi olan erdem kuramlarına bakınca bu sadeliği göremeyiz. Zaten hayata bilimsel yönden bakan bir akıl için, her şeyin kaynağını bir erdeme, ilkeye veya kurala indir-

gemek ne kadar tatmin edici olabilir ki? İkincisi, felsefe çoğunlukla aklı yücelttiği için, birçok filozof erdemi, alışkanlıklar ve duygularla ilişkilendirmek konusunda zorluk çekmeye başlamıştır. Platon çoğu erdemi arabacısının akılcılığına atfettiyse de, erdemin aynı zamanda yerinde tutkulara da ihtiyacı olduğu fikrini kabul etmiştir; bu nedenle de iki attan birinin bir miktar erdeme sahip olduğu fakat diğerinin hiç olmadığı gibi karmaşık bir metafora ulaşmıştır. Platon ve daha sonraki birçok düşünür için akılcılık, tanrılardan gelen bir armağan, hayvansal heveslerimizi denetlediğimiz bir araçtır. Akılcılık görev başında olmalıdır.

Bu sadelik arayışı ve aklı yüceltme tercihi Roma'nın düşüşünden sonraki yüzyıllar boyunca kış uykusuna yattı ama 18. yüzyıl Avrupa Aydınlanması'nda tekrar filizlendi ve çiçek açtı. Teknoloji ve ticaretteki ilerlemeler yeni bir dünya yaratmaya başladıkça, bazı insanlar akılcılığı temel alan sosyal ve politik düzenlemelerin peşine düştü. Fransız filozof René Descartes, 17. yüzyılda yazılarında, kendi etik anlayışını hiç çekinmeden Tanrı'nın iyilikseverliğine dayandırıyordu ama Aydınlanma düşünürleri etiğin temelini, ilahi vahiy veya Tanrı'nın zorlaması dışında, başka bir yerde aradılar. Tıpkı yeni yerler keşfetmeleri için cezbedici ödüller sunulan ilk havacılar gibi, sanki birisi bir ödül vaat etmişti de aklın gücünü kullanarak iyiyi kötüden kesinkes ayırabilecek tek bir ahlaki kuralı bulan ilk filozofa on bin sterlin verilecekti!

Böyle bir ödül olsaydı, muhtemelen sahibi Alman filozof Immanuel Kant olurdu.[334] Platon gibi, Kant da insan doğasının hayvansı ve akılcı olmak üzere ikili bir yapısı olduğuna inanmıştır. Hayvansı tarafımız tıpkı düşen bir kaya ya da avını öldüren bir aslan gibi doğanın yasalarını izler. Doğada ahlak yoktur; yalnızca nedensellik vardır. Ancak Kant akılcı tarafımızın, farklı türde bir yasa izleyebileceğini söyler. Bu yasa, davranış kurallarına riayet edebilir; böylece insanlar (kesinlikle aslanlar değil) bu doğru kurallara riayet etme derecelerine göre ahlaki açıdan yargılanabilirler. Peki, bunlar hangi kurallar olabilir? Burada Kant bütün ahlak felsefesi içindeki en zekice hileyi önerir. Kant şöyle bir akıl yürütmüştür; ahlaki kuralların yasalaşabilmeleri için, evrensel olarak uygulanabilir olmaları gere-

kir. Örneğin, yerçekimi erkekler ve kadınlar için veya İtalyanlar ve Mısırlılar için farklı işleseydi, o zaman ondan bir yasa olarak söz edemezdik. Ama Kant, bütün insanların bilfiil kabul edeceği kurallar (sadece birkaç küçük genelleme dışında oldukça zor bir iş) bulmaya çalışmak yerine, sorunu tersine çevirip insanların kendi eylemlerine kılavuzluk eden kuralların akılcı bir şekilde evrensel yasalar olarak önerilip önerilemeyecekleri üzerinde düşünmeleri gerektiğini söyledi. Gerçekten de, artık yerine getirilemeyecek bir sözü vermek istemiyorsanız, insanların artık yerine getiremeyecekleri sözleri vermemeleri *gerektiğini* söyleyen evrensel bir kuralı önerebilir misiniz? Böyle bir kuralı onaylamak verilecek bütün sözleri anlamsız kılardı. Aynı şekilde mütemadiyen insanların sahtekârlık yapmasına, yalan söylemesine, hırsızlık yapmasına veya başkalarını haklarından veya mülklerinden mahrum bırakmasına razı olamazsınız; çünkü bu kötülüklerden biri kesinlikle bir gün gelip sizin de kapınızı çalacaktır. Kant'ın "koşulsuz buyruk" olarak adlandırdığı bu basit deney olağanüstü etkilidir. Kant, etiği uygulamalı mantığın bir dalı yapmayı öneriyordu; böylece kutsal kitaba başvurulmadığında güvenilmez varsayılan seküler etiğe kesinlik kazandırmış olacaktı.

Sonraki yıllarda, İngiliz filozof Jeremy Bentham Kant'a (farazi) ödül konusunda meydan okudu. Bentham 1767'de bir hukukçu olduğunda, İngiliz hukukundaki karmaşa ve yaptırım eksikliği karşısında hayrete düşmüştü. Aydınlara özgü bir cesaretle, daha açık hedefler belirterek ve bu hedeflere ulaşmak için en akılcı araçları önererek bütün hukuk ve yasama sistemini yeniden yazmaya başladı. Kanun koymanın nihai amacının, insanların iyiliği olduğu sonucuna vardı; yani ne kadar çok iyilik varsa, o kadar iyi. Bentham faydacılığın babasıydı; yasal ve kişisel bütün karar süreçlerinde, hedefimizin azami toplam fayda olması gerektiğini ama faydayı kimin elde ettiğinin çok da önemli olmadığını savunurdu.[335]

Kant ile Bentham arasındaki bu polemik hâlâ devam etmektedir. Kant'ın izini takip eden sonraki filozoflar (Yunanca yükümlülük anlamına gelen deon'dan türemiş bir kelime olan "deontologlar" olarak bilinirler) sonuçları kötü olsa bile, ahlaklı bir insan

olarak riayet etmemiz gereken görev ve yükümlülükler üzerinde durur; örneğin, yüz kişinin yaşamını kurtaracak olsa bile, masum bir insanı hiçbir zaman öldürmemeliyiz. Eylemleri sonuçlarına bakarak değerlendirdikleri için "neticeciler" olarak bilinen Bentham'ın izinden giden sonraki filozoflar ise etik ilkeleri bazen ihlal edecek olsa bile, azami menfaati sağlayacak kuralları ve politikaları destekler. Örneğin, daha sonra başka sorunlara yol açacak kötü bir örnek oluşturmadığı sürece, yüz kişinin yaşamını kurtarmak için bir insanı öldürebiliriz.

Birçok farklı yanlarına rağmen iki düşünce önemli açılardan ortaklaşır. Her ikisi de sadeliğe inanır; kararlar nihai olarak sadece tek bir ilkeye dayanmalıdır; bu ilke ya koşulsuz buyruk ya da azami menfaat olmalıdır. Her ikisi de bu tür kararların sadece binici tarafından alınabileceğinde ısrarcıdır; çünkü ahlaki karar, mantıksal muhakeme ve hatta bazen matematiksel hesaplama gerektirir. Her ikisi de sezgilere ve içsel duygulara karşı güvensizdir ve bunları sağlıklı akıl yürütmenin önündeki engel olarak görürler. Her iki felsefe de soyut olanı desteklediği için bireysel olandan uzak durur: Eğer bir faydacıysanız, insanların veya onların inançlarının ve kültürel geleneklerinin zengin, ayrıntılı bir tarifine ihtiyacınız yoktur; sadece birkaç olguya ve hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerin sıralı bir listesine ihtiyacınız vardır. Hangi ülkede veya tarihsel çağda olduğunuzun; insanların arkadaşınız, düşmanınız veya size tamamen yabancı olmasının da bir önemi yoktur. Ahlak yasası, fizik yasası gibi bütün insanlar için bütün zamanlarda aynı şekilde işler.

Bu iki felsefi yaklaşım, hukuk ve politika kuramına ve pratiğine muazzam bir katkıda bulunmuştur; gerçekten de Kant bireysel haklara saygı göstererek ve Bentham da insanların iyiliği için etkili bir şekilde çalışarak, toplumların yaratılmasına yardımcı olmuştur. Fakat bu fikirler genel olarak Batı kültürüne nüfuz ettiğinde bazı sıkıntılar çıkmıştır. Felsefeci Edmund Pincoffs'a[336] göre, neticeciler ve deontologlar el ele verip, 20. yüzyılda Batılıları, ahlakın, ahlaki açmazları ve ikilemleri inceleyen bir çalışma alanı olduğuna ikna etmeye çalışıyordu. Arada iki belirgin fark vardır: Yunanlılar bir kişinin *karakteri* üzerine odaklanıp ne tür bir insan olmayı hedef-

lememiz gerektiğini sorgularken, modern etik belirli bir eylemin doğru mu yanlış mı olduğunu sorgulayarak eylemlere dikkat çeker. Felsefeciler de ölüm kalım ikilemleri üzerine kafa yorarlar: Beş kişiyi kurtarmak için bir kişi öldürülebilir mi? Kürtajla alınmış ceninlerin kök hücreler için bir kaynak olarak kullanılmasına izin verilebilir mi? On beş yıldır bilinci yerinde olmayan bir kadının beslenme borusu çıkarılabilir mi? Felsefeci olmayanların ikilemleri daha mütevazidir: "Onca dolandırıcı insan varken vergilerimi ödemesem n'olur?" "Bir uyuşturucu tüccarına ait olduğu belli olan, para dolu bir cüzdan bulduysam iade etmeli miyim?" "Cinsellikle ilgili her türlü düşüncemi eşimle paylaşmalı mıyım?"

Doğrultunun karakter etiğinden, ikilem etiğine doğru yön değiştirmesi, ahlaki eğitimin merkezini, erdemlerden, ahlaki akıl yürütmeye doğru kaydırmıştır. Eğer ahlakın derdi ikilemlerse, ahlak eğitiminin sorun çözmeye yönelik bir eğitim olduğu söylenebilir. Çocuklara özellikle de doğalarında bulunan bencilliklerini aşmaları ve başkalarının gereksinimlerini hesaba katmaları gibi ahlaki sorunlar üzerine nasıl düşünmeleri gerektiği öğretilmelidir. 1970'lerde ve 1980'lerde Birleşik Devletler'de etnik çeşitlilik arttığından ve otoriter eğitim yöntemlerine daha muhalif yaklaşıldığından, belirli ahlaki olguları ve değerleri öğretme fikri demode oldu. İkilem etiğinin akılcı mirasını sürdüren öğretmenler ve ebeveynler ise artık şunu savunmaktadır: "Çocuklara neyi neden yapıp yapmamaları gerektiğini öğretmekten ziyade, neyi neden yapmalarına ya da yapmamalarına kendi kendilerine karar vermelerini sağlayacak bir düşünce biçimini öğretmekten yanayım."[337]

İki nedenden dolayı karakter etiğinden, ikilem etiğine dönüşün büyük bir hata olduğuna inanıyorum. Birincisi, bu değişim ahlakı zayıflatmış ve kapsamını sınırlandırmıştır. Eskiler bir insanın tüm hareketlerinde erdem ve olumlu hasletler ararken, bizim çağdaş kavrayışımız ahlakı, belirli bir zaman zarfında birkaç kez ortaya çıkan durumlarla sınırlamıştır; bunu belirleyen de, kendi çıkarlarımız ile başkalarının çıkarları arasındaki dengelerdir diye tanımlamıştır. Zayıf ve sınırlı çağdaş kavrayışımıza göre, hayır yapan, başkalarına yardım eden, oyunu kurallarına göre oynayan ve genellikle kendi

çıkarını başkalarınınkinin fazlasıyla önüne koymayan biri ahlaklıdır. Bu nedenle, yaşamdaki çoğu etkinliğimiz ve kararımız ahlaki kaygılardan arınmıştır. Öte yandan ahlakın, bencilliğin karşıtına indirgenmesi erdem varsayımını da paradoksal hale getirir: Çağdaş kavramlarla dile getirirsek, erdem varsayımı, kendi çıkarınıza karşı hareket etmenin kendi çıkarınıza olduğunu söylemektedir. İnsanları bunun doğru olduğuna ikna etmek zordur ve muhtemelen her durumda doğru da olamaz. Kendi zamanında, Ben Franklin erdem varsayımını çok daha kolay bir şekilde yüceltebiliyordu. Eskiler gibi, onun da daha ayrıntılı, daha zengin bir erdemler kavramı dizisi vardı; insanlar üzerinde daha etkili ve cazibeli olmak için yetiştirdiği bir faziletler bahçesi. Bu bakış açısına göre erdemin kendisi bir ödüldür zaten. Franklin'in örneği, çağdaşlarına ve takipçilerine, üstü kapalı olarak şu soruyu sordurtur: Gelecekteki esenliğiniz için mi çalışmak istiyorsunuz, yoksa çaba gösteremeyecek kadar tembel ve basiretsiz misiniz?

Akıl yürütmeye dayalı bir ahlak anlayışının ikinci sorunlu yanıysa, temelinde yanlış bir psikolojinin yatıyor olmasıdır. 1970'lerden bu yana birçok ahlaki eğitim girişimi, biniciyi filin üzerinden indirmiş ve sorunları kendi başına çözmesi için onu yetiştirmeye çalışmıştır. Mesela, çocuklara örnek vakalar gösteriliyor; sınıfta ahlaki ikilem tartışmaları yapılıyor ve çelişki yaşayan ve neticede doğru tercihlerde bulunan insanlar hakkında videolar izletiliyor ve onlara neyi düşünmeleri gerektiği değil de nasıl düşünmeleri gerektiği öğretiliyor. Sonra zil çalıyor; binici tekrar filin üstüne çıkıyor ve teneffüslerde gözlemlenen çocuklarda hiçbir şeyin değişmediği ortaya çıkıyor. Çocuklara iyi akıl yürütmelerini öğreterek onların ahlaklı davranmalarını sağlamaya çalışmak, bir köpeğin kuyruğunu tutup sallayarak köpeği mutlu etmeye çalışmak gibidir. Nedenselliği tersine çevirir.

Pensilvanya Üniversitesi'nde lisansüstü eğitimimin ilk yılında, ahlaki akıl yürütme işini pek beceremediğimi keşfettim. Princeton'dan filozof Peter Singer'ın *Practical Ethics* [Uygulanabilir Etik] isimli muhteşem kitabını okudum.[338] Hümanist bir neticeci olan Singer, gündelik yaşamda karşımıza çıkan birçok etik sorununu

başkalarının esenliğini önemseyerek çözebileceğimizi söyler. Singer'in hayvanların öldürülmesine yönelik geliştirdiği etik yaklaşım, yemek yeme tercihlerimi ilanihaye değiştirdi. Singer kitabında rehber niteliğinde birkaç ilke önerir ve onları şöyle temellendirir: Birincisi, duyguları olan bir yaratığa acı ve ızdırap çektirmek yanlıştır. Bu nedenle mevcut endüstrileşmiş hayvancılık yöntemleri etik dışıdır. İkincisi, kimlik ve bağlanma duygusuna sahip bir varlığın yaşamını almak yanlış olduğuna göre, hoşlandıkları bir çevrede yetiştirilebilmiş ve sonra da acı çekmeden öldürülmüş olsalar bile diğer primatlar ve başka çoğu memeli gibi büyük bir beyni ve çok gelişmiş bir sosyal yaşamı olan hayvanları öldürmek yanlıştır. Singer'in açık ve inandırıcı argümanları beni anında ikna etti ve o günden beri tüm endüstriyel hayvancılık yöntemlerine ahlaki açıdan karşı oldum. Ahlaki olarak karşıyım ama davranışsal olarak karşı olamıyorum; çünkü etin tadını seviyorum. Singer'i okuduktan sonraki altı ay boyunca değişen tek şey, her hamburger siparişi verişimde aklıma ikiyüzlülüğümün düşmesiydi.

Ama sonra, okuldaki ikinci yılımda, tiksinti duygusu üzerinde çalışmaya başladım ve yeme kültürünü araştıran önde gelen psikologlardan biri olan Paul Rozin ile çalıştım. Rozin ve ben deneylerimiz için tiksinti uyandıracak video klipleri bulmaya çalışıyorduk ve bir sabah bir araştırma asistanı bulduğu bazı videoları bize izletti. Bunlardan biri öldürülmekte olan insanlara ait gerçek ve sahte video çekimlerinin bir derlemesi olan *Faces of Death* [Ölümün Yüzleri] idi (bu sahneler o kadar rahatsız ediciydi ki etik nedenlerle onları kullanamadık). İnsanlara ait intihar ve infaz görüntülerinin yanı sıra, videolarda bir mezbahada çekilmiş uzun bir sekans daha vardı. Sığırlara kalın sopalarla vurulmasını, onların çengellerle tutturulmasını ve dilimlenmesini dehşet içinde seyrettim. Sonra, Rozin ve ben projeyi konuşmak üzere birlikte öğle yemeğine çıktık. İkimiz de vejetaryen yemekler sipariş ettik. Günler sonra bile kırmızı et gördüğümde midem bulanıyordu. İçgüdüsel olarak hislerim Singer'ın kanaatiyle eşleşmişti. Fil artık binici ile uzlaşmıştı ve bir vejetaryen olmuştum. Ancak bu yaklaşık üç hafta sürdü. Zamanla tiksinti duygum azaldı; balık ve tavuk

diyetime tekrar girdi, sonra da kırmızı et... Ama şimdi bile, aradan on sekiz yıl geçmesine rağmen, daha az kırmızı et yiyorum ve ulaşabildiğim oranda endüstriyel hayvancılık ürünü olmayan etleri tercih ediyorum.

Bu deneyimden önemli bir ders çıkardım. Oldukça akılcı bir insan olduğumu düşünürüm ve Singer'ın argümanlarını da ikna edici buldum. Ama, 1. Bölüm'deki Medea'nın ağıdını yeniden yorumlamak gerekirse; doğru yolu gördüm ve onayladım ama farklı bir duygu zuhur bulup da bana biraz güç verene kadar yanlış yolu izledim.

Pozitif Psikolojinin Erdemleri

Sık sık, yaşadığımız çağda ve dünya üzerindeki her ülkede yolumuzu kaybettiğimize dair feryatlar duyarız; fakat 1960'lardaki sosyal çalkantıdan ve 1970'lerdeki ekonomik sıkıntı ve artan suç oranından dolayı bu feryatlar özellikle Birleşik Devletler'de birer çığlığa dönüştü. Özellikle dini inançları çok kuvvetli olan siyasi muhafazakârlar, çocuklara düşünmeleri için olgusal gerçeklerin ve değerlerin doğrudan öğretilmesi yerine "değer yargısı barındırmayan" bir ahlaki eğitimin verilmesi ve onların kendi başlarına düşünmelerine "müsaade edilmesi"ne karşı çıkmıştı. Bu muhafazakârlar 1980'lerde, okullarda karakter eğitimi verilmesini zorlamış ve kendi çocukları için evde eğitimi destekleyerek eğitim kurumuna meydan okumuştur.

Bazı filozofların erdem kuramlarını hayata döndürme çabaları da yine 1980'lere denk gelir. Bilhassa, Alasdair MacIntyre *After Virtue*[339] [Erdem Peşinde] isimli kitabında, evrensel, bağlamdan bağımsız bir ahlak yaratmayı hedefleyen "aydınlanma projesi"nin başından itibaren başarısızlığa mahkûm olduğunu ileri sürmüştür. Ortak değerleri ve zengin gelenekleri olan kültürler her durumda toplumda insanların birbirlerine değer verecekleri ve birbirlerini önemseyecekleri bir iskelet örerler. MÖ 4. yüzyılda Atina'da yaşamış bir rahibin, bir askerin, bir annenin veya bir tüccarın sahip oldukları erdemler hakkında konuşmak kolaydır. Fakat bu kişileri bütün kimliklerinden ve bağlamlarından arındırırsanız, geriye elinizde çok az şey kalır. Belirgin bir cinsiyeti, yaşı, mesleği veya kültürü

olmayan genelleştirilmiş bir *Homo sapiens* erdemleri hakkında ne söyleyebilirsiniz? Modern hayatta etiğin bireysel olanı görmezden gelmesi gerekliliği bize, her yerde uygulanabilir ama hiçbir kapsayıcılığı olmayan zayıf bir ahlak bahşetmiştir. MacIntryre, bireysel geleneğe dayanan erdem dilini yitirdiğimizden dolayı, yaşamda anlam, ahenk ve amaç bulmakta zorlandığımızı söylemektedir.[340]

Son yıllarda, bu tartışmaya psikoloji bilimi de dâhil oldu. 1998'de, Martin Seligman psikolojinin yönünü kaybettiğini söylediğinde pozitif psikolojinin de temellerini atmış oldu. Psikoloji, patolojiye ve insan doğasının karanlık yüzüne takılı kalmış, insanların iyi ve soylu yönüne karşı körleşmişti. Seligman psikologların her türlü zihinsel hastalık ve davranışsal sıkıntıyı teşhis etmek için oluşturulan *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (DSM) ile muazzam bir rehber yarattıklarını kaydeder. Ama psikoloji; insan sağlığının, yeteneğinin ve olanaklarının erişebileceği zirvelere dair konuşabileceği bir dile bile sahip değildi. Seligman pozitif psikolojiyi başlatırken, ilk olarak güçlü yanları ve erdemleri teşhis edebilen bir rehber oluşturmayı hedefledi. Michigan Üniversitesi'nden psikolog Chris Peterson ve Seligman, her kültürde geçerli olabilecek güçler ve erdemler listesi oluşturmaya koyuldu. Listenin bütün kültürler için geçerli *olmak zorunda olmadığını* söyleyerek onlarla tartıştım; sadece geniş ölçekli endüstri toplumları üzerine odaklanmaları yeterli olabilirdi. Birkaç antropolog da bu konuda evrensel bir listenin asla mümkün olamayacağını belirtti. Ama neyse ki azimle araştırmaya devam ettiler.

Peterson ve Seligman ilk adım olarak, belli başlı dinlerin kutsal kitaplarından özdeyişlere kadar ("güvenilir, sadık, yardımsever, dost canlısı...") bulabildikleri tüm erdem listelerini taradılar. Kapsamlı erdem tabloları oluşturdular ve bu listelerde hangilerinin çakıştığını bulmaya çalıştılar. Her listede yer almasa da, altı büyük erdem veya ilgili erdem ailesinin, yaklaşık olarak bütün listelerde var olduğu ortaya çıktı; bunlar bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve aşkınlıktı (benlikten daha yüce olan bir şeyle bağ kurma becerisi). Bu erdemler soyut olduklarından dolayı çok yaygındır. Örneğin bilge, cesur veya insancıl olmanın birçok yolu vardır ve bu erdemlerin herhangi birinin herhangi bir biçimini reddeden bir kültür bulmak

imkânsızdır. (Hiçbir kültürde hiçbir anne baba çocuklarından, aptal, korkak ve acımasız olmasını beklemez, öyle değil mi?) Bu altı erdem listesinin gerçek değeri ise *karakterin güçlü yanlarını* teşkil eden bir yapı olarak işlev görmesinde yatar. Peterson ve Seligman, karakterin güçlü yanlarını, erdemlerin belli yollarla sergilenmesi, uygulanması ve geliştirilmesi olarak tanımlarlar. Her bir yol, bir erdeme tekabül eder. Kültürler gibi insanlar da, her bir yola verdiği değerle birbirinden ayrılır. Bu şekilde bir sınıflandırma yapılabilir ve bu sınıflandırma bir yöntemin herkes için her zaman geçerli olduğunda ısrar etmeden, yaygın olarak değerli bulunan hedefleri geliştirecek belli araçlara işaret edebilir. Bu aynı zamanda insanların güçlü yanlarını teşhis etmek ve faziletlerini artırmanın yollarını bulmalarını sağlayacak bir araç haline gelir.

Peterson ve Seligman, karakterin yirmi dört güçlü yanı olduğunu ve bunların her birinin yüksek düzeyli altı erdemden birine yol açtığını iddia eder.[341] Aşağıdaki listeye bakarak ya da güçlü yanlarınızı test ederek kendinizi teşhis edebilirsiniz: (www.authentichappiness.org sitesinden alınmıştır.)

1. Bilgelik:
   - Merak
   - Öğrenme aşkı
   - Yargı Yetisi
   - Pratik zekâ
   - Duygusal zekâ
   - Bakış Açısı

2. Cesaret:
   - Yüreklilik
   - Azim
   - Doğruluk

3. İnsanlık:
   - Kibarlık
   - Sevecenlik

4. Adalet:
   - Yurttaşlık
   - Adillik
   - Liderlik

5. Ölçülülük:
   - Kendine hakim olma
   - Sağduyu
   - Alçakgönüllülük

6. Aşkınlık:
   - Güzelliğin ve mükemmelliğin takdir edilmesi
   - Minnettarlık
   - Umut
   - Maneviyat
   - Bağışlama
   - Mizah anlayışı
   - Keyif

Muhtemelen altı temel erdem maddesine bir itirazınız yoktur ama daha uzun olan güçlü yanlar listesine itirazlarınız olabilir. Mizah anlayışı neden aşkınlığın kümesine girer? Liderliğin yanı sıra neden müritlerin ve itaat edenlerin erdemleri olan görev, saygı ve itaat listede yer almıyor? Tartışmaya, buyurun devam edin! Peterson ve Seligman'ın yaptığı sınıflandırmalar işte bu yüzden önemlidir; diyaloğun devamlılığını sağlar, güçlü yanlar ve erdemler listesi önerir ve sonra da bilimsel ve terapötik topluluklar ayrıntılı çalışmalar yapmaya başlar. Tıpkı *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nın (DMS) her on veya on beş yılda baştan aşağıya gözden geçirilmesi gibi, pozitif psikologlar arasında "DMS'sizleştirme" olarak bilinen, güçlü yanlar ve erdemler sınıflandırmasının da birkaç yıl içinde gözden geçirileceği ve geliştirileceği kesindir. Peterson ve Seligman, farklı olmak ve risk almak konusunda gösterdikleri cesaretle, ustalık, liderlik ve umut örneği sergilemişlerdir.

Bu sınıflandırma heyecanlı bir araştırmaya temel olmuş ve özgürleştirici fikirlere yol açmıştır. Bunların arasında en tuttuğum düşünce de "Güçlü yanlarınız üzerinde çalışın, zayıflıklarınız üzerinde değil" olmuştur. Her yeni yılda kusurlarınızı düzeltmek üzere kararlar alır mısınız? Bu kararların kaçını birkaç yıl üst üste aldınız? Kişiliğinizle ilgili herhangi bir şeyi mutlak irade gücünüzle değiştirmekte zorlanırsınız; üstelik bir konudaki zayıf yanınızı değiştirmeye niyetliyseniz, sizi zaten pek de keyifli bir süreç beklemiyordur. Bu süreçte size zevk veren veya sizi teşvik eden bir şey bulamazsanız, Ben Franklin'in irade gücü sizde yoksa kısa zamanda vazgeçersiniz. Ama illa ki bu konuda uzman olmanıza gerek yok. Yaşam o kadar zengin araçlarla doludur ki biri olmazsa diğerini kullanırsınız ve zayıf bir yanınızdan kurtulmak için güçlü bir yönünüzü ön plana çıkardığınızda bu çoğu zaman sonuç verebilir.

Virginia Üniversitesi'nde ders verdiğim pozitif psikoloji sınıfında öğrencilerden bitirme projesi olarak psikolojinin bütün birikimini kullanarak kendilerini daha iyi bir insana dönüştürmelerini ve sonra bunu kanıtlamalarını istiyorum. Her yıl öğrencilerin yarısı başarılı oluyor ve bunların arasında en başarılı olanlar çoğu zaman ya kendilerine bilişsel davranışsal terapi uygulayanlar (gerçekten de işe yarıyor!) ya da güçlü yanlarını kullananlar veya her ikisini birden hayata geçirenler oluyor. Örneğin, bir öğrencim başkalarını bağışlama konusunda sıkıntıları olduğundan yakınmıştı. Zihinsel yaşamı, en yakınlarının kendisini nasıl kırdıklarına dair evirip çevirdiği düşüncelerle doluydu. Bitirme projesi için, sevme gücünden yararlandı; kendisini mağduriyet hakkında düşünürken bulduğu her seferde, sorun yaşadığı kişi ile ilgili olumlu bir hatırasını aklına getirmeye çalıştı ve bu onda bir sevgi ışığı yaktı. Her ışık öfkesini azalttı ve kafasında bu konuyu evirip çevirmekten biraz olsun kurtuldu. Bu zor zihinsel süreç zamanla bir alışkanlık haline geldi ve her gün ne kadar iyiye gittiğini not aldığı raporlarda gösterdiği gibi giderek daha bağışlayıcı oldu. Binici fili her adımda ödül vererek eğitmişti.

Bir diğer dikkat çekici projenin sahibi de beyninden ur alınan bir kadındı. Yirmi bir yaşındaki Julia'nın hayatta kalmak dışında başka bir kaygısı yoktu. Korkularıyla baş etmek üzere, güçlü yanların-

dan biri olan keyif duygusunu geliştirdi. Üniversite etkinliklerinin ve yakındaki Blue Ridge Dağları'ndaki güzel yürüyüş yollarının ve parkların listesini yaptı. Bu listeyi sınıftaki arkadaşlarıyla paylaştı ve çalışmalarına ayırdığı zamanın bir kısmını buralarda yürüyüş yapmak için kullandı. Dostlarını ve sınıf arkadaşlarını da çağırdı. İnsanların başlarına talihsiz bir olay geldikten sonraki her gününün doyasıya yaşamak isteğiyle dolduğu bilinir. Julia da içinden gelen "keyfini çıkarma" gücünü bilinçli bir şekilde geliştirmek için çaba sarf ettiğinde gerçekten başarılı oldu. (Keyfi bugün de hâlâ yerinde.)

Erdemli olmak zor bir iş gibi görünmektedir ve çoğu zaman da öyledir. Erdemler, üstünlükler olarak ele alındığında her biri karakterlerin güçlü yanlarıyla hayata geçirilebilir; bu güçler doğası gereği taltif edildiğinde de, gösterdiğimiz gayret Csikszentmihalyi'nin tanımladığı, akış gibidir ve bir süre sonra insanı neredeyse hiç yormamaya başlar. Seligman'ın memnuniyetler betimlemesi gibi, sizi tamamen bağlayan, güçlü yanlarınızı kullanmanızı sağlayan, kendi bilincinizi kaybetmenize ve yapmakta olduğunuza dalıp gitmenize izin veren bir uğraştır. Evet, erdem varsayımı hayatta ve durumu iyi; pozitif psikolojiye sağlam bir şekilde yerleşmiş durumda. Franklin bunu görseydi gerçekten de hoşuna giderdi.

Zor Soruya Kolay Yanıtlar

Erdemin kendisi bir ödül olabilir ama bu sadece kişi ona bir değer atfettiğinde geçerlidir. Güçlü yanlarınızdan bazıları merak ve öğrenme aşkıysa, seyahat ederek, müzelere giderek ve konferanslara katılarak, bilge yanınızı geliştirebilirsiniz. Güçlü yanlarınız minnettarlık ve güzelliğin takdir edilmesi de olabilir. O zaman, Büyük Kanyon'u seyrederken ortaya çıkan aşkınlık duyguları size zevk verecektir. Fakat her zaman doğru şeyi yapmanın daima iyi hissettirdiğini düşünmek naiflik olur. Erdem varsayımının özgecilikle sınırlanmış modern ahlak anlayışımızda doğru olup olmadığını görmek için önce onu bir sınamamız gerekir. Şimdi gelişim ve mükemmelliğe dair her şeyi unutalım. Hiç içimden gelmese bile, sırf başkalarının iyiliği için hiç gönlümüz olmadan kendi çıkarıma karşı olmam yine de bana yarar sağlar mı? Bilge ve ahlakçıların buna verdiği cevap her zaman koşulsuz bir

evet olmuştur ama bilimin koşullu bir cevap vermesi gerektiğinden, şu iki soruyu sormak zorundadır: Ne zaman ve neden doğru?

Dinin ve bilimin, bu sorulara verdiği cevap ilk etapta yetersiz ve basittir; ancak sonrasında her ikisi de daha ince ve ilginç açıklamalara yönelir. Din bilginleri için, en çıkar yol öbür dünyada elde edeceği ilahi karşılığı hatırlatmaktır. İyilik yapın, çünkü Tanrı kötüleri cezalandıracak ve iyileri ödüllendirecektir. Tek tanrılı dinler için cennet veya cehennem vardır. Hindularda da karmanın kişilerüstü etkisi vardır: Evren, yeniden doğuşunuzu, bir sonraki yaşamda size daha yüksek veya daha alçak bir konum vererek gerçekleştirecektir ve bu da şu anki yaşamınızda ne kadar erdemli olduğunuza bağlıdır.

Tanrı'nın, cennetin veya yaşamdan sonrasının var olup olmadığını söyleyebilecek durumda değilim ama bir psikolog olarak, ölümden sonra adalete inanmanın, ilkel ahlaki düşüncenin iki özelliğini taşıdığını söylemeye yetkinim. Gelişim psikolojisinin büyük ismi Jean Piaget[342] 1920'lerde dizlerinin üzerine çöküp çocuklarla bilye ve iskambil oynadı ve bu süreçte onları inceleyerek ahlakın nasıl geliştiğini ayrıntılarıyla gösterdi. Piaget'nin buluşuna göre doğru ve yanlış mevhumu karmaşıklaştıkça çocukların hayatının bir döneminde, birçok kural bir kutsallık ve değişmezlik halesi kazanıyordu. Bu evrede çocuklar "içkin adalet"e yani eylemin kendisinde içkin olan adalete inanır. Kuralları kazara bile olsa ihlal ettiklerinde, bunu kimse bilmese de, başlarına kötü bir şeyin geleceğini düşünürler. Özellikle hastalıklar ve ağır felaketler söz konusu olduğunda içkin adalet kendisini yetişkinlerde de gösterir. Çeşitli kültürlerden farklı insanların hastalanma nedenlerini açıklamaları istendiğinde,[343] en çok şu üç cevabı verdikleri gözlenmiştir: biyomedikal (hastalığın fiziksel nedenleri), kişilerarası (hastalığın nedeni haset ve zıtlaşmanın yol açtığı büyüdür) ve ahlaki (hastalık kişinin kendi geçmiş eylemlerinden, özellikle yemek ve cinsellikle ilgili tabuları ihlal etmesinden kaynaklanmaktadır). Batılıların çoğu bilinçli olarak biyomedikal açıklamaya sarılır ve diğer ikisini reddeder ama başlarına bir hastalık geldiğinde ve "Neden ben?" diye sorduklarında bir cevap düşünürler ve çoğu zaman geçmiş günahlarını hatırlarlar. İyi ve kötü davranışlarımız için Tanrı ya da kader tarafından ödüllendirileceği-

mize ve cezalandırılacağımıza olan inancımız, çocukluğumuzdaki içkin adalet inancımızın kozmik bir uzantısı gibi görünmektedir. Bunun kendisi zaten mütekabiliyet takıntımızın bir parçasını oluşturur.

Öbür dünyanın adaletine dair ikinci sorun da onun saf kötülük mitine dayanıyor olmasıdır.[344] Her birimiz dünyayı iyi ve kötü olarak iki kutba ayırabiliriz ama muhtemelen Tanrı bu önyargıları ve Makyavelci güdülerimizi pek umursamayacaktır.. Adalet, onur, sadakat ve yurtseverlik gibi ahlaki güdüler, terörizm ve savaş da dâhil pek çok şiddet eylemiyle birlikte anılabilir. Çoğu insan, eylemlerinin ahlaki açıdan doğru olduğuna inanır. Elbette cehennem yolcusu az sayıda kötü örnek de vardır ama neredeyse geri kalan herkesin yeri araftır. Bir çok insanı, akla kara gibi yaramazlar ve uslular olarak nitelendirmek mümkün olamayacağına göre, Tanrı'yı Noel Baba gibi altı milyar kişinin hesabını ince ince yapan bir ahlak muhasebecisi gibi görmenin de bir faydası yok.

Bu konuya yönelik bilimsel görüşün basit ve tatmin etmeyen bir cevabı vardır: Bazı koşullar altında erdem, genleriniz için iyidir. "Hayatta kalma" anlayışı "en güçlü olan genin hayatta kalması" anlamıyla eşitlenince, en güçlü genlerin müşfik ve işbirlikçi davranışı iki şekilde ortaya çıkar: bu genlerin bir kopyasını taşıyanlara yani soyundan gelenlere menfaati dokunur veya genlerinin taşıyıcılarına kısasa kısas stratejisiyle oynanan kazan-kazan oyunlardan arta kalanları toplamaya yardım eder. Bu iki süreç –soy özgeciliği ve karşılıklı özgecilik– insan olmayan hayvanlar arasındaki özgeciliğin hemen hemen tamamını ve insanlar arasındaki özgeciliğin çoğunu tam olarak açıklamaktadır. Ama bu yanıt tatmin edici değildir; çünkü genlerimiz, belirli bir ölçüde bizi bir kukla gibi yönetir ve kendileri için iyi ama bizim için kötü olan şeyleri istememize neden olur (örneğin, mutluluk pahasına evlilik dışı ilişki yaşamak veya itibar kazanmaya çalışmak). Erdemli veya mutlu bir yaşam sürmek için genetik çıkarlarımızın kılavuzluğuna başvuramayız. Dahası, karşılıklı özgeciliği (sadece onun nedeni olarak değil de) meşrulaştırmak için benimsemiş kişiler ne zaman yardımsever davranacaklarını özgürce seçebilirlerdi: Sadece karşılığını

alabileceğin kişilere karşı hoş davran ama zamanını veya paranı başkası için çarçur etme (örneğin, tekrar gitmeyeceğini bildiğin bir restoranda bahşiş bırakma). Bir özgecinin özgecilikle ilgili yorumu ancak bu olurdu zaten, daha doğru bir değerlendirme için bilgeleri ve bilimcileri daha fazla zorlamamız gerekiyor sanırım: Hem öteki dünyada bir karşılığı hem de mütekabiliyet ilişkisi yoksa ne olacak?

Zor Soruya Zor Yanıtlar

Aziz Paul, İsa'nın "Vermek almaktan daha kutludur" sözünü hatırlatır (Elçilerin İşleri 20:35). "Kutlu" burada "mutluluk veya refah bahşetmek" anlamına da gelir.[345] Başkalarına yardım etmek gerçekten de mutluluk veya refah bahşeder mi? Özgecilerin özgeciliklerinin karşılığında para kazandıklarını görmedim ama çoğu zaman mutluluk kazandıklarını gösteren bulgular vardır. Gönüllü çalışmalara katılan insanlar bunları yapmayanlara oranla daha mutlu ve sağlıklıdır ama her zaman olduğu gibi, olaya bir de tersinden bakmamız gerekiyor: Doğuştan mutlu olan insanlar gönüllü işlere daha eğilimlidir.[346] Gönüllü çalışmaları mutluluklarının bir nedeni değil, ancak bir sonucudur. Psikolog Alice Isen'in[347] Philadelphia'daki telefon kulübelerine 10 sent bırakma deneyi, mutluluğu başka bir şeyin nedeni olarak gören varsayımı doğrudan destekleyici veriler sunar. Bu telefonları kullanmak üzere kulübeye girdiğinde on sent bulan insanlar, hemen kulübeden çıktığında yerde bir tomar kâğıt parayı bulduğunda onu sahibine ulaştırmak için çaba gösterir; 10 sentin konulmadığı telefon kulübelerini kullananlarda ise aynı eğilime rastlanmaz. Isen gerçekten de psikologların en cömertidir. İnsanlara kurabiye, şeker kutuları ve kırtasiye malzemeleri dağıtmış, salt kazanabilsinler diye video oyunlarının sonuçlarını değiştirmiş, insanlara mutluluk dolu resimler göstermiş ve bunların sonucunda hep aynı sonucu almıştır: Mutlu insanlar diğer deney grubundakilere kıyasla daha kibar ve daha yardımcıdır.

Bununla birlikte, ters bağıntının etkisine göz atmamızda fayda var. Özgeci eylemler doğrudan mutluluğa ve/veya başka uzun vadeli faydalara neden olur. Amerikan Kızıl Haç Örgütü'nün "Kan

verin, iyi hissedeceksiniz" öğüdü sizce ne kadar doğrudur? Psikolog Jane Piliavin kan bağışçıları üzerinde ayrıntılı olarak çalıştı ve evet, kan vermenin gerçekten de insanların daha iyi hissetmelerine ve kendilerine karşı iyi hisler beslemelerine neden olduğunu buldu. Piliavin[348] gönüllü çalışmanın bütün türlerine ilişkin kapsamlı bir literatür taraması yaptı ve başkalarına yardım etmenin kendine de yardım etmek olduğunu keşfetti ama bu yaşamın dönemsel aşamalarına bağlı olan karmaşık bir yoldu. "Kamu hizmetleri" dersinde gönüllü çalışmalar yürüten lise öğrencilerini ele alalım. Yaptıkları işler üzerine grup halinde düşünürler ve bu etkinlik genellikle umut verici sonuçlar sunar: suç oranında ve davranışsal sorunlarda azalma, artan toplumsal katılım ve olumlu sosyal değerlere yönelik bağlılıkta artış. Ancak bu programlar, ergenlerin kendilerine yönelik saygısı veya mutluluk hisleri üzerinde çok etkili olmamış gibi görünür. Yetişkinlerde ise durum biraz daha farklıdır. Aynı insanlar hakkında uzun bir süreyi kapsayan verilerle gönüllülük ve esenlik üzerine yapılmış bir araştırmanın[349] sonuçlarında nedensel bir etki görüldü. Bir insan gönüllü çalışmasını artırdığında, bu gönüllü çalışma, o insanın yaşamının bir parçası olduğu sürece, mutluluk ve esenlikle ilgili bütün ölçütler de ortalama olarak arttı. Örneğin yaşlılar, özellikle de konu birebir insana yardım etmeyi içeriyor veya etkinlik bir dini cemaat aracılığıyla gerçekleşiyorsa gönüllü çalışmalardan diğer yetişkinlere oranla daha fazla menfaat sağlıyor. Yaşlı insanlar için gönüllü çalışmanın yararı, sağlık koşullarında iyileşme ve hatta yaşam beklentilerinin uzaması gibi oldukça kapsamlıdır. Michigan Üniversitesi'nden Stephanie Brown ve meslektaşları, yaşlı evli çiftler üzerine yapılan geniş çaplı bir çalışmadaki verileri incelediklerinde, bu sonuçlara ilişkin çarpıcı kanıtlar buldular.[350] Genel olarak eşlerine, arkadaşlarına ve akrabalarına daha fazla yardımcı olanlar, daha az yardımcı olanlara göre daha uzun yaşıyordu; araştırmanın başında sağlık koşulları gibi etkenler de göz ardı edilmemişti. Öte yandan, insanların çevrelerinden gördükleri yardımla uzun ömürlülük arasında bir ilişki bulunamadı. Brown'un bulgusu, en azından yaşlı insanlar için vermenin almaktan daha verimli olduğunu doğrudan ortaya koymaktadır.

Yaşa bağlı olan bu değişim, gönüllü çalışmanın iki büyük faydasını ortaya koyar: İnsanları bir araya getirir ve onlara McAdams'ınki gibi bir yaşam öyküsü inşa etmelerini sağlar.[351] Ergenler zaten yoğun bir sosyal ilişki ağına dalmış durumda ve yaşam öykülerini daha yeni yeni inşa etmeye başlamışlardır; bu nedenle bu iki yararlı durumdan herhangi birine pek ihtiyaç duymazlar. Öte yandan bir insanın öyküsü yaşla birlikte şekillenmeye başlar ve özgeci etkinlikler insanın karakterine derinlik ve erdem sağlar. İleri yaşlarda, arkadaşların ve ailenin ölümleriyle sosyal ağlar zayıfladığında, gönüllülükten sağlanan sosyal menfaat zirve noktasına ulaşır; gerçekten de, gönüllülükten en çok fayda sağlayanlar sosyal olarak en yalıtılmış yaşlılardır.[352] Dahası, ileri yaşlarda, üretkenlik, ilişki ve tinsel çabalar daha fazla önem kazanırken, çok daha önem arz eden başarı hedefleri yaşam öyküsünün ortalarında gündemden düşer.[353] Bu nedenle, bu yaştaki insanlara "karşılığında bir şey verme" imkânı sağlayan bir etkinlik sunulduğunda bu onun yaşam öyküsüne cuk oturur ve tatmin edici bir sonuç doğurur.

Erdemin Geleceği

Erdem varsayımı, özgeciliğin kişinin kendi yararına olduğu iddiasına indirgendiğinde bile, bilimsel araştırmalar yine de onu destekler. Ben Franklin'in kastettiği gibi, erdem varsayımı daha kapsamlı olarak değerlendirildiğinde bu iddia öylesine doğrudur ki kültürel muhafazakârların modern hayata ve onun hoşgörüye dayalı, kısıtlı ahlak anlayışına ilişkin eleştirilerinde haklı olup olmaklarını düşünmeye başlarız. Acaba Batılılar olarak daha çok erdemi esas alan bir ahlak anlayışına mı dönmeliyiz?

Gerçekten de önemli olan bir şeyi, yani yaygın olarak paylaşılan erdemler ve prensiplerle ince elenip sık dokunmuş ortak bir değerler sistemini yitirdiğimizi düşünüyorum. 1930'lardaki ve 1940'lardaki filmleri izlerseniz, insanların ahlaki tellerle dokunmuş bir kafesin içinde devindiklerini görürsünüz. Karakterler onur, itibar ve adab-ı muaşeret kurallarını dikkate alırlar. Çocukları çoğunlukla anne babalarının dışında başka yetişkinler disipline eder. İyiler her zaman kazanır ve suçlular er geç yakayı ele verir. Günümüzde bunu

eski kafalı ve zorlama bulabiliriz ama mesele budur: Bizim için biraz kısıtlama iyiyken, mutlak serbestiyet pek de iyi sayılmaz. Sosyal bağlardan azade olmanın intihar ile ilişkili olduğunu bulan sosyolog Durkheim'ı[354] burada anabiliriz. Dilimize "anomi" (kuralsızlık) kelimesini kazandıran Durkheim açık kuralların, normların veya değerlerin ölçütlerinin olmadığı bir toplum durumunu tasvir etti. Anomik bir toplumda, insanlar dilediklerini yapabilirler ama bu ölçütlere uyulmasını talep edecek belirgin ölçütler veya saygı duyulan sosyal kurumlar olmaksızın, insanların istedikleri şeyleri bulmaları daha zordur. Anomi köksüzlük duygularını ve endişeyi besler ve ahlakdışı, antisosyal davranışa yol açar. Modern toplumbilim araştırmaları Durkheim'ı güçlü bir şekilde desteklemektedir: Amerika'da bir mahallenin ne kadar sağlıklı olduğunu en iyi şekilde, yetişkinlerin başkalarının çocuklarının kabahatlerine karşı verdikleri tepkilere bakarak kestirebiliriz.[355] Bir yerde eğer toplumsal standartların sözü geçiyorsa orada zorlama ve işbirliği vardır. Ancak herkes kendi işiyle ilgileniyorsa ve bir şeyleri görmezlikten geliyorsa, orada serbestiyet ve anomi vardır.

Virginia Üniversitesi'ndeki meslektaşım James Hunter, karakter eğitimi konusundaki güncel tartışmalarda Durkheim'ın düşüncelerini bir adım daha ileri taşımıştır. Kışkırtıcı kitabı *The Death of Character*'da[356] [Karakterin Ölümü] Hunter, Amerika'nın eskiden sahip olduğu erdem ve karaktere ilişkin fikirleri nasıl kaybettiğinin izini sürer. Sanayi Devrimi öncesinde, Amerikalılar çalışkanlık, özkısıtlama, kamu yararı ve gelecek için fedakârlıkta bulunma gibi, "üretici" sınıfa özgü erdemlere itibar ederlerdi. Ama 20. yüzyılda, toplum daha müreffeh oldukça ve üretici toplum zamanla tüketim toplumuna dönüştükçe, insanlar, bireysel seçimi ve kişisel tatmini merkeze alan alternatif bir düşünce biçimi geliştirdi. Doğası gereği ahlaki bir terim olan "karakter" gözden düştü ve yerini ahlak ile ilgisiz "kişilik" terimi aldı.

Hunter, karakterin ölümünün ikinci nedeninin kapsayıcılık olduğuna işaret eder. İlk Amerikan kolonicileri etnik, dinsel ve ahlaki türdeşlik içinde dışarıya kapalı alanlar yarattılar ama Amerika daha sonra artan bir çeşitliliğe imza attı. Buna karşılık, eğitimciler

herkesin üzerinde anlaşabileceği basit ahlaki kuralları tespit etmek için bir çaba içine girdiler. Bu basit fikirler mantıksal sonucuna 1960'lardaki popüler "değer açıklama" hareketiyle ulaştı ki bu hareket aslında hiçbir ahlak anlayışını benimsemedi. Değerlere ışık tutulunca, çocuklar kendi değerlerini nasıl bulabileceklerini öğrendi ve öğretmenler artık daha az dayatmacı oldu. Kapsayıcılık hedefi takdire şayan olmakla birlikte, istenmeyen bazı yan etkileri de vardı: Çocukların köklerini, eski erdem kavrayışlarını besleyen gelenek, tarih ve din toprağından kopardı. Sebzeleri hidrofonik tarım yöntemini kullanarak yetiştirirken bile, suya gerekli besinleri eklemeniz gerekir. Çocuklardan erdemleri hidrofonik yöntemle geliştirmelerini ve sadece kendilerini kılavuz almalarını istemek, her birinden kendi kişisel dilini icat etmesini istemek gibidir; iletişim kurulacak bir topluluk yoksa, bu önemsiz ve insanı yalıtan bir işe dönüşür. (Kimlik yaratımı, "kültürel kaynaklar" gereksinimi ve daha liberal bir bakış açısından duyarlı bir çözümleme için Anthony Appiah'ın *The Ethics of Identity* [Kimlik Etiği] kitabına bakınız.)[357]

Hunter'ın analizinin doğru olduğuna inanıyorum ama genel olarak sınırlı modern ahlakımız yüzünden o kadar da kötü durumda olduğumuzu düşünmüyorum. Eski filmleri ve televizyon programlarını izlerken çoğu zaman neredeyse 1960'lara kadar kadınların ve Afroamerikanların yaşamlarının ne kadar kısıtlı olduğunu görmek beni rahatsız ediyor. Kendi kapsayıcılığımız için bir bedel ödedik ama etnik azınlıklar, kadınlar, eşcinseller, engelliler ve diğerleri için, yani çoğu insan için kendimize daha insani bir toplum satın aldık. Bazı insanlar ödediğimiz bedelin çok yüksek olduğunu düşünse de tüketim toplumu öncesi topluma veya etnik olarak türdeş alanlara artık geri dönemeyiz. Yapabileceğimiz tek şey, farklı insan gruplarını dışlamadan anomimizi azaltabilmenin yollarını aramaktır.

Ne bir sosyolog ne de eğitim politikasında uzman biri olduğumdan, ahlaki eğitime yeni, radikal bir yaklaşım bulmaya çalışmayacağım. Bunun yerine, çeşitlilik üzerine kendi yaptığım araştırmadan bir bulguyu sunacağım. "Çeşitlilik" sözcüğü Amerikan söylemindeki bugünkü anlamına ancak 1978'de Yüksek Mahkeme'nin verdiği bir karar sonrasında ulaşmıştır. Bu kararda, üniversitelerde, etnik

azınlıklara ayrılan kotalara ulaşmak için etnik tercihlerde bulunmanın anayasaya aykırı olduğu ama öğrenciler arasında çeşitliliği artırmak için bunun yapılmasına izin verilebileceği yer alıyordu. O zamandan bu yana, araba tamponlarına yapıştırılan çıkartmalarda, kampus çeşitliliği günlerinde ve reklamlarda çeşitlilik yaygın olarak kutsandı. Birçok liberal için çeşitlilik sorgulanamaz bir faydaya dönüştü; adalet, özgürlük ve mutluluk gibi, ne kadar çeşit, o kadar iyi.

Buna karşın, ahlak üzerine çalışmalarım beni bununla ilgili bir sorgulamaya itti. İnsanları saçma farklılıklar[358] temelinde düşman gruplara bölmenin ne kadar kolay olduğu düşünülürse, çeşitliliğin kutsanmasının bölünmeyi özendirip özendirmeyeceğini düşündüm. Öte yandan, sonradan birleştirilmiş gruplardaki ve topluluklardaki insanlar için ortak olanın kutsanması işe yarayabilirdi. Demografik ve ahlaki olarak bunun iki çeşidi olabileceğini anlamakta çok gecikmedim. Demografik çeşitlilik sosyodemografik kategoriler hakkındaydı: ırk, etnisite, cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve engellilik durumu. Demografik çeşitlilik çağrısında bulunmak, daha önceden dışlanmış grupların dâhil edilmesi için büyük ölçüde adalet çağrısında bulunmaktı. Öte yandan, ahlaki çeşitlilik, esas olarak Durkheim'ın anomi olarak tarif ettiği şeydir: Ahlaki normlar ve değerlere dair bir görüş birliğinin olmaması. Bu ayrımı bir kez yaptığınızda, hiç kimsenin aslında tutarlı bir ahlaki çeşitliliği *istemeyeceğini* görürsünüz. Kürtajın bir tercih hakkı olduğunu düşünüyorsanız, tek bir egemen görüş yerine görüşlerde çeşitlilik olmasını *tercih* eder miydiniz? Ya da herkesin sizinle aynı fikirde olmasını ve ülkenin kanunlarının da bu ortak görüşü yansıtmasını mı tercih edersiniz? Bir konuda çeşitliliği tercih ediyorsanız, bu sizin için ahlaki bir mesele değildir, kişisel beğeni meselesidir.

Öğrencilerim Holly Hom ve Evan Rosenberg ile birlikte, Virginia Üniversitesi'ndeki farklı gruplar arasında bir çalışma yürüttüm.[359] Öğrenciler arasında demografik kategorilerde (ırk, din ve sosyal sınıf) çeşitliliğin artması için güçlü bir destek bulduk, hatta kendilerini politik açıdan muhafazakâr olarak tanımlayanlar bile çeşitliliği destekledi. Buna karşın, seminer sınıflarının programından ilginç bir şekilde çıkarılan ahlaki çeşitlilik (tartışmalı politik sorular

hakkındaki görüşler) meselesi birçok açıdan pek de cazip gelmiyordu. Öğrenciler sınıfta ahlaki çeşitliliği yaşamak istediler ama bunu birlikte yaşadıkları ve sosyalleştikleri insanlarla yapmak istemediler. Bu çalışmadan elde ettiğimiz sonuca göre çeşitliliğin kolesterole benzediğini söyleyebiliriz: Bir iyi türü vardır, bir de kötü ve belki de ikisini birden mümkün olduğunca asgari seviyede tutmamız gerekir. Liberaller her demografik gruptan insanı kucaklayan bir toplum arzularında haklılar ama muhafazakârlar da ortak, paylaşılmış bir kimlik yaratmak için daha sıkı çalışmamız gerektiği konusunda aynı oranda haklıdır. Ben politik olarak liberal olsam da muhafazakârların ahlaki gelişim konusundaki yaklaşımlarının daha tutarlı olduğuna inanıyorum (genel olarak ahlaki psikoloji konusunda "saf kötülük miti"ne çok bağlanmış olduklarından, sadece bu görüşlerine katılmıyorum). Muhafazakârlar, kendine has ve olumlu bir Amerikalı kimliği yaratacak dersler veren okullar istiyorlar. Buna tek ulus dili olarak kullanılan İngilizceyle öğretilen ağır doz Amerikan tarihi ve uygarlığı da dâhildir. Liberaller haklı olarak, şovenizme, milliyetçiliğe ve "ölü beyaz erkekler"in* yazdıkları kitaplara fazlasıyla önem verilmesinden kaygı duymakta haklıdırlar ama eğitimi önemseyen herkesin Amerikan motto'su *e pluribus, unum*'un (Çokluktan oluşan teklik) iki kavramı vurguladığının hatırlaması gerekiyor. *Çokluğun* kutsanması, *tekliği* güçlendiren politikalarla dengelenmelidir.

Belki de artık çok geç. Belki de yaşanan kültür savaşlarının atmosferinde artık kimse karşı tarafın düşüncelerini değerli bulamaz veya belki de bir izahat bulmak için büyük ahlaki örneğe, Ben Franklin'e dönmeliyiz. Franklin tarihin, kendi menfaatleri için acımasızca mücadele eden insanlar ve gruplar tarafından yazıldığını düşünürken, "Birleşik Erdem Partisi" oluşturmayı önerdi. Bu parti, erdemi ilke edinmiş insanlardan oluşacak ve sadece "insanlığın iyiliği" görüşüyle hareket edecekti. Belki de bu, Franklin zamanında bile naif bir şeydi ve bu "iyi ve bilge insanlar"ın Franklin'in zannetti-

* Avrupalı erkeklerin çağdaş Batı medeniyetinin tarihine yaptıkları katkının akademik çalışmalarda abartılarak sunulmasını iğneleyen sembolik bir ifadedir. [ed.n.]

ği gibi bir platformda kolayca anlaşmaları pek mümkün değildi. Bununla birlikte, Franklin'in, belli başlı politik aktörlerden bir erdem modeli çıkmayacağı konusundaki görüşü haklı. Aksine bunun bir halk hareketinden doğması gerekir, örneğin bir kasabada insanların bir araya gelerek çocukların yaşam alanlarında ahlaki bir bağlam yaratmak için bir görüşte uzlaşmaları gibi. Günümüzde buna benzer hareketler meydana gelmektedir. Gelişim psikoloğu William Damon,[360] bu tip faaliyetleri, "gençlik sözleşmesi" hareketleri olarak adlandırıyor. Çünkü ebeveynlerden, öğretmenlere, yaşam koçlarından, dini önderlere ve tabii çocukların kendilerine kadar çocuk yetiştirme konusuna dahil olan herkesin işbirliğini gerektiriyor. Bu katılımcılar; toplumun ortak anlayışlarını, yükümlülüklerini ve değerlerini tanımlayan ve bütün tarafların her koşulda aynı nitelikli davranış ölçütlerini uygulamak ve savunmak konusunda taahhütte bulunduğu bir "sözleşme"de mutabakata varmış bulunuyorlar. Gençlik sözleşmesi toplulukları elbette kadim Atina'nın ahlaki zenginliği ile rekabet edemez ama kendi anomilerini azaltmak için bir şeyler yaparak Atina adaletinin çok ötesine geçebilir.

9

Tanrılı ya da Tanrısız İlahilik

Ne soysuzun, soyluyu incitmesine izin vermeliyiz ne de küçük olanın büyük olanı. Küçük parçaları besleyenler küçük insan, büyük parçaları besleyenler ise büyük insan olacaktır.

Meng Tzu,[361] MÖ 3. yy

Allah melekleri yaratmış, onları yalnız akılla donatmış, onlara nefsin arzularını yerleştirmemiştir. Hayvanlara nefsin arzularını vermiş fakat akıl vermemiştir. İnsanlara hem aklı hem de nefsin arzularını yerleştirmiştir. O halde; nefsi arzuları aklına üstün gelen kişiler, hayvanlardan daha aşağıdır. Fakat aklı nefsi arzularına üstünlük sağlamış kişiler meleklerden bile daha hayırlıdır.

Hz. Muhammed[362]

Yaşamımız zihnimizin bir yaratısıdır ve bu yaratının en büyük kaynağı da metaforlardır. Yeni şeyleri daha önceden bildiğimiz şeyler üzerinden anlayabiliyoruz. Örneğin, yaşam bir yolculuktur; bir iddiada bulunmak bir savaş açmak gibidir; zihin ise fil üstünde yol alan bir binicidir. Yanlış metaforlar bizi yanıltır; ancak metaforlar olmadan da önümüzü göremeyiz.

1884'te İngiliz romancı ve matematikçi Edwin Abbott'un etkileyici kitabı *Düzülke,* ahlak, din ve insanın anlam arayışını anlamamı sağlayan bir metafor üzerine kuruludur.[363] Düzülke, sakinleri geometrik şekiller olan iki boyutlu bir dünyadır. Başkahraman bir "kare"dir. Bir gün Kare, Uzayülke adlı üç boyutlu bir dünyadan gelen bir Küre tarafından ziyaret edilir. Düzülkeliler, ülkelerini zi-

yaret eden Küre'nin, yalnızca düzlükte duran bir bölümünü görebiliyorlardır, diğer bir deyişle görünen şey bir dairedir. Kare, dairenin kendi iradesine göre büyüyebilmesi veya küçülebilmesinden (Düzülke'nin düzleminde yükselen veya alçalan) ve hatta düzlemi terk ederek ve yeniden dahil olarak kaybolup farklı bir yerde tekrar ortaya çıkmasından hayrete düşer. Küre iki boyutlu kareye üç boyut kavramını anlatmaya çalışsa da Kare iki boyutlu geometride yetenekli olmasına rağmen onu anlamaz. Yükseklik ve genişliğe ek olarak derinlik sahibi olmanın ne anlama geldiğini tahayyül edemez. Aynı zamanda, Kare, dairenin onun yukarısından geldiğini de anlayamaz, burada "yukarı" "kuzey" anlamına gelmemektedir. Küre bir boyuttan iki boyuta ve sonra da iki boyuttan üç boyuta nasıl geçildiğine dair analojiler ve geometrik gösterimler sunar. Ama Kare, Düzülke düzleminden "yukarı" hareket etme düşüncesini hâlâ gülünç bulur.

Küre, anlatamamanın umutsuzluğu içinde, Kare'yi aniden Düzülke'den dışarı ve yukarı yani üçüncü boyuta çeker ve Kare kendi dünyasına bakarak oranın tamamını bir seferde görebilir. Bütün evlerin içini ve bütün sakinlerin içini görebilir. Kare yaşadığı deneyimi şöyle hatırlar:

> Anlatılamaz bir dehşete kapıldım. Karanlıktı, sonra görmek gibi olmayan, baş döndürücü, hasta edici bir görüş duyumu, uzay olmayan uzayı gördüm: Kendimdim ve kendim değildim. Sesimi bulabildiğimde, azap içinde yüksek sesle çığlık attım: "Bu ya delilik ya da Cehennem." Küre'nin sesi sakin bir şekilde, "İkisi de değil" dedi, "Bilgi bu, bu Üç Boyut. Gözünü tekrar aç ve aralıksız bakmaya çalış." Baktım ve gördüm, yeni bir dünya!

Kare huşu içindedir. Kürenin önünde yere kapanır ve onun müridi olur. Düzülke'ye döndükten sonra, iki boyutlu hemcinslerine "Üç Boyutun Hakikati"ni telkin etme mücadelesine girişir ama nafiledir.

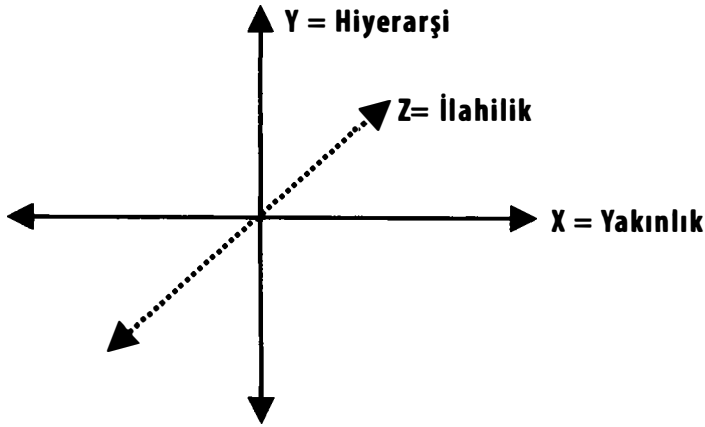
Hepimiz bir şekilde, aydınlanma evresinin öncesinde yaşayan kareleriz. Hepimiz anlamakta başarısız olduğumuz bir şeyle karşı

karşıya kalmışızdır ama boyutları görme yetimizin sınırlarını bilmediğimizden her şeyi anladığımıza kibirle inandık. Sonra bir gün kendi iki boyutlu dünyamızda anlamı olmayan bir şey meydana geldi ve ilk kez başka bir boyut gözümüze ilişti.

Bütün kültürlerde, sosyal yaşantının çok net iki boyutu vardır: yatay bir yakınlık ya da hoşlanma boyutu ve dikey bir hiyerarşi veya statü boyutu. İnsanlar doğal olarak ve çaba harcamaksızın, yatay boyuttaki yakın akrabalarla uzak olanları ve arkadaşlarla yabancıları birbirinden ayırır. Birçok dilde yakın olanlara ve uzak olanlara farklı hitap biçimleri (sen ve siz) kullanılır. Ayrıca bizi bu tür hiyerarşik etkileşimlere hazırlayan, doğuştan gelen bir zihin yapısına sahibiz. Birçok açıdan eşitlikçi olan toplayıcı-avcı kültürlerde bile, eşitlik ancak hep var olan hiyerarşi eğiliminin etkin bir şekilde bastırılması ile sağlanır.[364] Birçok dilde hiyerarşi ve yakınlık için ortak bir biçim kullanılır: "Sen" hem astlar hem de arkadaşlar için, "siz" üsttekiler ve yabancılar için. Farklı sosyal ilişkiler için fiillere farklı şahıs ekleri (örneğin, geliyorsun/geliyorsunuz) eklemeyen İngilizce gibi dillerde bile, insanlar bunu göstermenin yolunu bir şekilde bulur: Bize uzak veya üstümüzde olan insanlara unvanlarıyla ve soyadlarıyla seslenir iz (Bay Smith, Hakim Brown) ve bize yakın veya altta olanların da ilk adlarını kullanırız.[365] Zihnimiz bu iki boyutun kaydını kendiliğinden tutar. Bir türlü çıkaramadığınız ama sizi, içtenlikle kendisini ilk adıyla çağırmanıza davet eden insanlarla karşılaştığınızda yaşadıklarınızı bir düşünün. İsmi dilinizin ucunda, değil mi? Tam tersi, bir satıcı izninizi istemeden size ilk adınızla seslendiğinde kendinizi biraz kötü hissetmez misiniz?

Şimdi iki boyutlu dünyanızda, X ekseninin yakınlık ve Y ekseninin hiyerarşi olduğu (bkz. Şekil 9.1) Düzülke'de mutlu bir şekilde yaşadığınızı hayal edin. Sonra bir gün, olağanüstü bir şey yapan bir insanla karşılaşıyorsunuz veya doğal bir güzelliğe dair çok güçlü bir deneyiminiz oluyor ve kendinizi "yukarı", başka bir boyuta yükselmiş hissediyorsunuz. Ama bahsettiğimiz şey, hiyerarşi piramidinin üstüne çıkmak değildir; başka bir tür yükselmeden bahsediyoruz. İşte bu bölümde anlatacaklarımız o dikey hareket hakkındadır. İnsan aklının sosyal mekân söz konusu olduğunda üçüncü bir boyutu

algıladığını iddia ediyorum. Bu özel olarak ahlaki bir boyuttur ve bunu "ilahilik" olarak adlandırıyorum. (Bkz. Şekil 9.1, sayfanın düzleminden çıkıp gelen Z ekseni.) "İlahilik" tanımını tercih etmemin arkasında, Tanrı'nın var olduğu ve algılanmak üzere orada olduğu varsayımı yatmıyor. (Ben Yahudi bir ateistim.) Ahlaki duygular üzerine yaptığım araştırmam beni, Tanrı var olsa da olmasa da insan aklının ilahiliği ve kutsallığı kolayca algıladığı sonucuna götürdü. Bu sonuca ulaşırken, dine dair yirmili yaşlarımda duyduğum kendini beğenmiş, küçük görme duygumdan eser kalmamıştı.



Şekil 9.1 Sosyal Mekânın Üç Boyutu

Bu bölümde, koyu dindar insanların kavrayıp da seküler düşünürlerin çoğu kez anlayamadıkları kadim hakikati anlatacağım. Eylemlerimizle ve düşüncelerimizle dikey bir boyutta yukarı ve aşağı doğru hareket ederiz. Bu bölümün açılışında yer alan alıntılarda Meng Tzu bu boyutu, soylunun soylu olmayana karşı olduğu bir boyut olarak adlandırdı. Hz. Muhammed de bu boyutu, kendisinden önceki Hıristiyanlar ve Yahudiler gibi, yukarıda meleklerin ve aşağıda hayvanların olduğu bir ilahilik boyutuna taşıdı. Bu hakikatin olası bir sonucu da ilahilik boyutunu dikkate almadığımızda insan olarak fakirleşmemiz ve dünyamızın iki boyutlu bir hale gel-

mesine neden oluruz. Ama diğer aşırı uçta da, üç boyutlu toplum tahayyülünü gerçeğe dönüştürme ve onu bütün bireylere dayatma çabası olan köktendincilik yer alır. Hıristiyan, Yahudi, Hindu veya Müslüman olsun tüm köktendinci insanlar, yasaları belirli bir kutsal kitapla tutarlı olan veya o kitaptan alınmış yasalarla belirlenmiş bir toplumda yaşamak ister. Batılı demokratik toplumların köktendinciliğe karşı çıkmasının birçok nedeni vardır ama karşı çıkarken bu yaklaşımın ahlaki güdülerine yönelik dürüst ve saygılı bir tutum içinde olması gerektiğine inanıyorum. Bu bölümün bu tür bir tutuma katkıda bulunacağını umuyorum.

Biz Hayvan Değil miyiz?

İlahilikle ilk kez iğrenme duygusu vesilesiyle tanıştım. Ahlak üzerine çalışmaya başladığımda, birçok kültürün ahlaki yasalarını okudum ve ilk gördüğüm şey birçok kültürün yemek, seks, adet görme ve ölü bedenlerin akıbeti konusuna özel ilgi gösterdiğiydi. Ahlakın her zaman, insanların birbirlerine davranışlarıyla ilgili bir kavram olduğunu düşündüğümden, antropologların adlandırdığı haliyle "saflık" ve "kirlenme"ye ilişkin bütün bu şeylerin gerçek ahlakın dışında olduğunu varsayıp, dikkate almamıştım. Kadınların birçok kültürde, adet dönemlerinde veya doğumdan sonraki birkaç hafta boyunca herhangi bir ibadethaneye girmesi ve kutsal eserlere dokunması neden yasaklanmıştır sizce?[366] Bu yasak, kadınları denetlemeye yönelik cinsiyetçi bir çaba olabilir. Domuz eti Yahudiler ve Müslümanlar için neden iğrenç bir şeydir? Trişinozdan (bağırsak kurdu hastalığı) kaçınmak üzere sağlıkla ilintili bir çaba olabilir. Ama daha fazla okudukça, altında yatan mantığın ne olduğunu gördüm: iğrenme mantığı. Paul Rozin'e ait, 1980'lerin iğrenme üzerine öne sürülmüş en önemli kurama göre,[367] iğrenme büyük ölçüde hayvanlarla ve hayvan bedenlerinin ürettikleriyle ilgilidir (az sayıda bitki veya inorganik madde iğrenme nedeni olabilir) ve insana iğrenç gelen şeyler dokunma yoluyla bulaşır. Bu nedenle iğrenme bir şekilde hayvanlar, vücudun ürettikleri (kan, dışkı), yıkama ve dokunmaya dair kaygılarla alakalıdır ve bunlar Tevrat, Kur'an, Hindu yazıtlarında ve birçok geleneksel toplum et-

nografisinde açık olarak yer alır. İğrenmenin ahlak ve din alanında oynadığı olası role dair Rozin ile konuşmaya gittiğimde, onu da aynı soru üzerinde düşünürken buldum. Bryn Mawr Üniversitesi'nden Profesör Clark McCauley ile birlikte, iğrenme ve onun sosyal yaşamda oynadığı rol üzerine çalışmaya başladık.

İğrenmenin evrimsel kökeninde, insanlara neyi yiyip neyi yemeyeceklerine karar vermelerini sağlayan dürtü yatar.[368] Atalarımızın beyinlerinin büyük ölçüde genişlediği evrimsel geçiş aşamasında, alet ve silah üretimi ile et tüketimi büyük ölçüde arttı[369] (Birçok bilimci bütün bu değişimlerin, 6. Bölüm'de tartıştığım erkek ile kadının bağlanmalarının artmasıyla ilişkili olduğunu düşünüyor). Ama ilk insanlar et için yola düştüklerinde, diğer yırtıcı hayvanların bıraktıkları leşlerle beslenmek de dahil olmak üzere, yeni mikroplar ve parazitler galaksisine maruz kaldılar. Bunların çoğu bitki toksinlerinde asla rastlanamayacak şekilde bulaşıcıdır. Örneğin zehirli bir çilek, kızarmış patatese hafifçe temas ettiğinde, patates zararlı veya iğrenç bir hale gelmez. İğrenme, doğal seçilim yoluyla ağzımızın bekçisi gibi biçimlenmiştir: Potansiyel olarak yenebilir bir nesnenin kokması gibi duyumsanabilir özelliklerinin ötesine geçen ve bu nesnenin nereden geldiğini ve nelerle temas ettiğini bilebilen bireylere bir üstünlük sağlamıştır. Her zaman ölüler, leşler veya çöp bidonları üzerinde yürüyen veya onlardan beslenen fare, kurtçuk, akbaba, hamamböcekleri gibi hayvanlar bizde iğrenme uyandırır: Onları yemeyiz ve dokundukları şeyleri de kirletirler. Özellikle dışkı, sümük ve kan gibi başka insanların vücutlarının ürettiklerinin çoğundan da iğreniriz; bunlar hastalık bulaştıran şeylerdir. İğrenme açlık gibi arzuları bastırır ve yıkanma veya —çok geç kalındığı durumda— kusma gibi arındırıcı davranışları güdüler.

Ama iğrenme sadece ağza bekçilik etmez; kaynakları biyolojik ve kültürel evrim sırasında öyle genişlemiştir ki neticede daha genel olarak vücudumuzu koruyan bir şey haline gelmiştir.[370] İğrenme cinsellik üzerinde de yiyecek seçimindeki rolüne benzer bir rol oynar ve insanları kültürel olarak kabul edilebilir cinsel eşler ve cinsel eylemlerin dar sınıfına yönlendirir. Tekrar edersek, iğrenme arzuyu

sonlandırır ve arınma, ayrılma ve temizlenmeyle ilgili kaygılarımızı güdüler. İğrenme, deri lezyonları, biçim bozuklukları, bir organın kesilmesi, aşırı şişmanlık veya zayıflık ve insan vücudunun kültürel açıdan ideal dış görünüşünü bozan başka şeylerle karşılaşmak da bizde mide bulandırıcı bir his yaratır. Önemli olan dış yüzeydir. Akciğerlerdeki kanser veya eksik böbrek tiksindirici değildir; yüzdeki bir tümör veya eksik bir parmak ise iğrendirir.

Kapsama alanının ağız bekçiliğinden, vücut bekçiliğine doğru genişlemesi biyolojik bakış açısından bir anlam ifade eder: Biz insanlar her zaman, diğer primatların çoğundan daha büyük ve kalabalık topluluklarda ve ağaçlar üzerinde değil de yerde yaşadık. Bu açıdan fiziksel temas ile yayılan mikropların ve parazitlerin tahribatlarına daha fazla maruz kaldık. İğrenme duygusu bizi temas konusunda daha temkinli yaptı. Ama iğrenme hakkındaki en ilginç şey de onun kültürlerin kendilerini tanımlamak için kullandıkları normlar, ritüeller ve inançların pek çoğunu destekliyor olmasıdır.[371] Örneğin, birçok kültür, insanlarla hayvanlar arasında keskin bir ayrım yapar ve insanların bir şekilde, diğer hayvanların üzerinde, onlardan daha iyi veya üstün olduklarında ısrar eder. İnsan vücudu çoğu zaman içinde ilahiliği barındıran bir tapınak olarak düşünülür: "Bedeninizin, size Tanrı'dan gelen, içinizdeki Kutsal Ruh'un tapınağı olduğunu bilmiyor musunuz? Kendinize ait değilsiniz. (...) Bu nedenle, Tanrı'yı bedeninizde yüceltin." (İncil, 1. Korintliler 6: 19-20)

Ancak insanların hayvan olmadıklarını veya bedenin bir tapınak olduğunu söyleyen bir kültür, çok önemli bir şeyi göz ardı etmektedir. Bedenlerimiz hayvan bedenleriyle tam da aynı şeyleri yapar: Yemek, dışkılamak, çiftleşmek, kanamak ve ölmek. Bizim de hayvan olduğumuz etkileyici kanıtlarla gösterilmiştir ve hayvanlığımızı reddeden bir kültürün, bu kanıtları gizlemek için gerçekten de çok uğraşması gerekir. Biyolojik süreçler doğru bir şekilde yürümelidir ve iğrenme de bu doğruluğun bekçisidir. İnsanların çıplak gezdiği, asla banyo yapmadığı, köpekler gibi kamusal alanda seks yaptığı ve leşlerden kopardığı çiğ etleri yediği bir kent düşünün. Evet, belki de bu tür acayip bir gösteriyi belli bir ücret karşılığında bir salonda

izleyebilirsiniz ama böyle bir gösteriden çıkınca kendinizi alçalmış hissedersiniz; kelimenin tam anlamıyla yerlerdesinizdir. Bu "vahşi" davranış karşısında tiksinti duyarsınız ve duygularınız size bu insanlarla ilgili yanlış bir şeyler olduğunu söyler. İğrenme, vücut tapınağının bekçisidir. Bu hayal ürünü kentte, bekçiler öldürülmüştür ve tapınaklar köpeklere kalmıştır.

17. yüzyıl New England'lı Püriten Cotton Mather, üçüncü boyutun –ilahiliğin– aşağıdaki hayvanlardan yukarıdaki Tanrı'ya ya da tanrılara doğru gittiğini ve bunun ortasında insanların olduğu düşüncesini mükemmel bir şekilde yansıtmıştır. Mather kendisi de çiş yaparken bir köpeğin çiş yapmasını gözlemiştir. İşeme halinin rezilliğine duyduğu tiksintiyle şaşkına dönen Mather aldığı kararı günlüğüne şöyle yazmıştır: "Yine de daha soylu bir yaratık olacağım ve doğal gerekliliklerim beni hayvanın içinde bulunduğu koşullara alçalttığı anda, ruhum (bunu o an söyleyeceğim!) süzülerek yükselecek."[372]

İnsan vücudu zaman zaman kirlenen bir tapınak ise, "temizliğin, tanrısallığa yakın olduğu"nu söylemek anlamlıdır.[373] Bu üçüncü boyutu algılamıyorsanız, Tanrı'nın teninizin veya evinizin ne kadar kirli olup olmadığıyla ne diye alakadar olduğunu da pek anlamazsınız. Ama üç boyutlu bir dünyada yaşıyorsanız, o zaman tiksinti, Yakup'un merdiveni* gibidir: Kökü toprakta, biyolojik gereksinimlerimizdedir ama insanları cennete veya en azından bir şekilde, "yukarıda" olduğu hissedilen bir şeye doğru yönlendirmekte veya onlara rehberlik etmektedir.

İlahilik Etiği

Lisansüstü eğitimim bittikten sonra, Chicago Üniversitesi'nde psikoloji antropoloğu olan Richard Shweder ile iki yıl çalıştım. Kendisi kültürel psikoloji alanının önde gelen düşünürlerinden biridir. Shweder araştırmasının çoğunu, Hindistan'ın Bengal Körfezi'nde bulunan Orissa devletindeki eski bir tapınak kenti olan Bhubane-

---

* Hz. Yakup'un rüyasında gördüğü, bir ucu dünyada bulunan, diğer ucu ise gökyüzüne, yani cennete uzanan merdivendir. [ed.n.]

swar kentinde yürütmektedir. Eski kent 17. yüzyılda inşa edilmiş ve Hindular için bugün de başlıca bir hac merkezi olan dev ve süslü Lingaraj tapınağı etrafında gelişmiştir. Shweder'in Bhubaneswar'da ahlak üzerine yaptığı araştırma[374] ahlak üzerine düşünen insanların, ahlaksal kavramları üç grupta topladığını gösterir. Shweder bunları, otonom [özerklik] etiği, topluluk etiği ve ilahilik etiği olarak adlandırır. İnsanlar otonom etiği penceresinden düşündüklerinde ve davrandıklarında, amaçları bireyleri zarardan korumak ve onlara azami özerklik derecesi sağlamaktır; böylece insanlar bu özerkliği kendi amaçlarını gütmek için kullanabileceklerdir. Topluluk etiği penceresinden baktıklarında, amaçları toplulukların, ailelerin, şirketlerin veya ulusların bütünlüğünü korumaktır ve itaat, sadakat ve bilgelerin önderliği gibi erdemlere değer verirler. İnsanlar ilahilik etiği penceresinden baktıkları vakit, her insanda var olan ilahiliği alçalmadan korumayı amaç edinir ve ihtiras, açgözlülük ve nefret gibi ahlaki açıdan kirletici şeylerden muaf, arınmış ve kutsal bir tarzda yaşamaya değer verirler. Bu üç etiğe ağırlık verişlerine göre çeşitlilik gösteren kültürler, kabaca Şekil 9.1'deki X, Y, Z eksenlerine karşılık gelir. Brezilya ve Birleşik Devletler'deki ahlaki yargılar üzerine olan tez araştırmamda,[375] yüksek sosyal sınıftan eğitimli Amerikalıların ahlaki söylemlerinde ezici ölçüde otonomi etiğine dayandıklarını, Brezilyalıların ve her iki ülkeden alt sosyal sınıftaki insanların ise topluluk ve ilahilik etiğine daha fazla başvurduklarını gördüm.

İlahilik etiğine dair daha fazla şey öğrenmek için, rahipler, keşişler ve Hindu tapınması ve pratiği üzerine çalışan diğer uzmanlarla söyleşiler yapmak üzere, 1993'te üç aylığına Bhubaneswar'a gittim. Hazırlanmak için Hinduizm ve saflık antropolojisi ve kirlilik hakkında, *Manu'nun Yasaları* da dâhil[376] okuyabildiğim her şeyi okudum. *Manu'nun Yasaları* 1. veya 2. yüzyılda Brahma rahipleri (ruhban kastı) için yazılmış bir kılavuz kitaptır. Manu, Brahma rahiplerine nasıl yaşayacaklarını, yemek yiyeceklerini, dua edeceklerini ve başka insanlarla nasıl etkileşime gireceklerini söyler. Bunları yaparlarken, bir yandan da Cotton Mather'in "doğal zorunluluklar" olarak adlandırdığı şeyleri de gerçekleştireceklerdir. Bir bölümde, Manu kutsal

vedaları (kutsal metinleri) "aklının ucundan bile geçirmemesi gereken" anları şöyle listeler:

> çiş ya da dışkı yaparken, ağzında veya elinde yiyecek varken, bir cenaze töreninde ölünün anısına yemek yenirken... et yerken veya yenice doğum yapmış bir kadının hazırladığı yemeği yerken... çakallar ulurken... ölülerin yakıldığı mekândayken... cinsel birleşme esnasında da giydiği bir giysi üzerindeyken, bir cenaze töreninde ölünün adına hediyeleri kabul ederken, (yemeğini) henüz yemişken veya sindirmemişken veya kusmuşken veya geğirdiğinde... herhangi bir uzvundan kan akarken veya bir silahla yaralanmışken.

Bu bölüm olağanüstüdür, çünkü Rozin ve McCauley ile birlikte üzerinde çalıştığımız tüm tiksinç şeyleri listeler: yiyecek, bedenin dışkıları, hayvanlar, seks, ölüm, dış görünüşümüzdeki bozukluklar ve hijyen. Manu, kutsal vedaların *zihindeki* varlığının, *bedenin* tiksinti verici herhangi bir kirliliğiyle bağdaşmadığını söyler.[377] İlahilik ve tiksinti her daim ayrı tutulmalıdır.

Bhubaneswar'a vardığımda, ilahilik etiğinin öylesine basit bir hikâye olmadığını hemen fark ettim. Yüzlerce tapınağın sivri uçlu çatısı tinsel bir coğrafi yapı oluşturuyordu, bu da düzlük bir alan olan Bhubaneswar ile genel bir zıtlık içerisindeydi. Hindu olmamama rağmen tapınakların avlularına girmeme izin veriliyordu; ayakkabılarımı ve üzerimdeki deri şeyleri (hayvan derisi pis kabul edilir) çıkardığımda ise, çoğunlukla tapınak binasının girişine geçmeme izin verildi. Tanrı'nın bulunduğu içerideki özel odaya uzaktan bakabiliyordum ama odadaki Brahma rahibine yanına gitmek için eşiği geçersem, odayı kirletir ve herkese karşı kabahat işlemiş olurdum. İlahiliğin zirve noktasında –Lingaraj tapınağının bizzat kendisi– tapınağın bulunduğu alana dahi girmeme izin yoktu, yabancılar duvarların hemen dışındaki bir gözlem platformundan içeri bakabiliyorlardı. Bu bir gizlilik meselesi değildi; bu, benim gibi, dinsel saflığı korumak için uygun yıkanma, diyet, hij-

yen ve dua gibi yol yordamı izlemeyenlerin kirliliği meselesiydi.

Bhubaneswar'daki Hindu evleri de tapınaklarla aynı, eş merkezli yapıya sahipti: Ayakkabılarınızı kapıda çıkarın, dış odalarda sosyalleşin ama asla mutfağa veya tanrılara sunum yapılan odaya veya alana girmeyin. Bu iki alan en yüksek saflık bölgeleri olarak korunmaktadır. İnsan vücudunun bile zirveleri ve vadileri vardır, kafa ve sağ el saf iken, sol el ve ayaklar kirlenmiştir. Ayaklarımı kimseye değdirmemek ve sol elimle başka bir insana bir şey vermemek için olağanüstü bir çaba göstermem gerekti. Bhubaneswar civarında dolandıkça kendimi Uzayülke'de gezen bir kare gibi hissettim; çünkü üç boyutlu bir dünyada, üçüncü boyutun en bulanık algısıyla yol almaya çalışıyordum.

Yaptığım söyleşiler konuyu biraz daha iyi anlamama yardımcı oldu. Amacım, saflık ve kirlenmenin gerçekten de biyolojik "zorunluluklar"la ilahiliği ayrıştırmak mı, yoksa bu adetlerin erdem ve ahlak ile daha derin bir ilişkileri mi olduğunu bulmaktı. Çeşitli görüşlerle karşılaştım. Az eğitimli köy rahiplerinin bazıları, saflık ve kirlenmeyle ilintili ritüelleri, oyunun temel kuralları, dinsel gelenekler talep ettiği için yapmanız gereken şeyler olarak görüyorlardı. Ama görüştüğüm birçok insan, daha kapsamlı bir görüşte birleşiyordu; saflık ve kirlenme pratiklerini ruhsal ve ahlaksal ilerleme veya üçüncü boyuta sıçrama gibi bir amaca ulaşmanın araçları olarak görüyorlardı. Örneğin, birinin saflığını korumasının neden önemli olduğunu sorduğumda, dini alimler yetiştiren bir okul olan Sanskrit okulun müdürü şu şekilde karşılık verdi:

> Biz, kendimiz de, tanrı veya şeytan olabiliriz. Karmaya bağlı. Bir kişi, şeytan gibi davranırsa, örneğin birini öldürürse, o zaman bu insan gerçekten bir şeytandır. İlahi bir şekilde davranan bir insan, kendi içinde bir ilahilik var olduğundan, tanrı gibidir... Bilmeliyiz ki biz tanrıyız. Tanrılar gibi düşünürsek, tanrılar gibi oluruz, şeytanlar gibi düşünürsek şeytanlar gibi oluruz... Bir şeytan gibi olmanın ne sakıncası var? Bugünlerde olup bitenler, şeytani. İlahi davranış insanlara yalan söylememek, insanları öldürmemektir. Mükemmel karakter. İçinizde ilahilik varsa, bir tanrısınız.

Kuşkusuz Shweder'i okumamış olan okul müdürü, ilahilik etiğinin mükemmel bir açıklamasını yapmıştı. Saflık sadece bedenle ilgili değildir, ruhla da ilgilidir. Kendinizde ilahiliğin olduğunu biliyorsanız, buna uygun olarak davranırsınız: İnsanlara iyi davranır ve bedeninizi de bir tapınak gibi görürsünüz. Böyle yaparak, iyi karmayı biriktirir ve bir sonraki yaşamınızda daha yüksek bir düzeye gelirsiniz; ilahiliğin dikey boyutunda daha yüksekte olursunuz. İlahilik görüşünüz daralırsa kendinizi bayağı güdülerinize teslim edersiniz. Bu şekilde kötü karma biriktirir ve bir hayvan veya şeytan olarak yeniden doğarak daha düşük bir düzeye dönersiniz. Erdemle, saflıkla ve ilahilikle kurulan bu bağ yalnızca Hintlilere özgü değildir; Ralph Waldo Emerson'un söylediği de tamamen aynıdır:

> İyi bir edimde bulunan kişi anında soylulaşır. Ortalama bir edimde bulunan kişi eylemin kendisiyle tahhüt içine girmiş olur. Saf olmayana engel olan, saf olanı da ortaya çıkarandır. Bir insan kalben adil olduğu ölçüde Tanrı'dır.[378]

Kutsal Alana İzinsiz Girmek

Düzülke'ye (Birleşik Devletler) geri döndüğümde, artık saflık ve kirlenme üzere düşünmeme gerek kalmamıştı. Hiyerarşiyi temsil eden ikinci boyutu da çok düşünmem gerekmiyordu. Amerikan üniversite kültüründe, Hindistan'daki birçok ortamla karşılaştırıldığında ılımlı bir hiyerarşi vardır; öğrenciler öğretmenlerine çoğu zaman ilk adları ile seslenir. Dolayısıyla bazı açılardan yaşamım tek boyuta, yakınlık boyutuna indirgenmişti ve davranışımı kısıtlayan tek şey, başkasına zarar vermediğim sürece istediğimi yapmama izin veren otonomi etiğiydi.

Yine de bir kez üç boyutta görmeyi öğrendiğim için, bütün bunları darmadağın eden ilahilik anlarına şahit oldum. Birkaç dakika önce, kent sokaklarından yürüdüğüm ayakkabılarla, birinin evinde hatta yatak odasında dolaşmamı normalleştiren Amerikan adetinden tiksinti duymaya başladım. Ayakkabıları kapının önünde bırak-

mak gerektiğini söyleyen Hint adetini benimsedim ve ziyaretçilerimden de bunu rica ettim. Böylece dairem dış dünyadan eskisine nazaran çok daha fazla ayrılmış, daha temiz ve barışçıl bir mabede dönüşmüştü. Bazı kitaplarla tuvalete girmek bana yanlış gelmeye başladı. İnsanların ahlakla ilgili konuşmalarında çoğu zaman "yüce" ve "aşağılık" kavramlarını kullandıklarını fark ettim. Adi ya da kendini "küçük düşürücü" şekillerde davranan insanları izlemek gibi kurnaz duygularım olduğunu gördüm, üstelik bu duygular yalnızca ayıplama değildi; aynı zamanda, bir şekilde kendimi de aşağılık hissetmeme neden olacak duygulardı.

Akademik çalışmamda ilahilik etiğinin, Birleşik Devletler'de Birinci Dünya Savaşı zamanına kadar kamusal söylemde merkezi bir yere sahip olduğunu keşfettim. Bu tarihten sonra Amerika'nın güneyi gibi az sayıdaki birkaç yer haricinde ilahilik etiği zayıflamaya başlamıştı. Üstelik buralarda fiziksel olarak bozulmamış olma fikri üzerinde temellenen ırk ayrımı uygulamaları da korunmuştu. Örneğin, Viktorya döneminde genç insanları hedefleyen tavsiyeler rutin olarak saflık ve kirlenmeden bahsetmiştir. 1897 yılından itibaren yaygın olarak yeni baskıları yapılmış *What a Young Man Ought to Know*[379] [Genç Bir İnsanın Bilmesi Gerekenler] isimli kitabında Sylvanus Stall kitabın bir bölümünü "kişisel saflığa" ayırmış ve şu notu yazmıştır:

> Tanrı insana güçlü bir cinsel doğa bahşederken yanlış yapmamıştır ama eğer genç bir insan, cinselliğinin egemen olmasına, doğasında en yüksek ve en soylu olanın alçalmasına ve yıkılmasına izin verirse, ölümcül bir hata yapmış olur.

Stall genç insanlara, saflıklarını korumaları için, domuz eti yemekten, mastürbasyondan ve roman okumaktan kaçınmalarını tavsiye etti. Kitabın 1939 baskısında, bu bölüm çıkarılmıştı.

İlahiliğin dikey boyutu, Viktorya çağı insanları için o kadar açıktı ki bilim insanları bile ona atıfta bulunmuştu. 1867 tarihli bir kimya kitabında yazar, etil alkolü sentezleme yöntemlerini tarif ettikten sonra genç okurlarını alkolün "düşünsel işleyişleri ve ahlaki

güdüleri donuklaştırma etkisine sahip" olduğunu; "insanda saf ve kutsal olan her şeyi yıkıp bozarken, onu en yüksek özelliğinden – akıldan– mahrum bırakanın alkol"[380] olduğu konusunda uyarmıştı. Kaliforniya Berkeley Üniversitesi'nde jeoloji profesörü olan Joseph Le Conte, 1892'de yayımladığı ve Darwin'in evrim kuramını tanıtan kitabında Meng Tzu ve Hz. Muhammed'den alıntılar yapmıştır: "İnsan sahip olduğu iki tür doğanın (hayvanlarda da görülen aşağı bir doğa ve insanın kendisine has olan yüce bir doğa) etkisi altındadır. Günahın bütün anlamı, aşağı olanın yüce olanı küçük düşürücü bir şekilde esir almış olmasıdır."[381]

Ama bilim, teknoloji ve sanayi çağı ilerledikçe, Batı dünyasının "kutsallığı bozuldu." En azından büyük din tarihçisi Mircea Eliade, bu argümanı öne sürmektedir. *The Sacred and the Profane*'de [Kutsal ve Dünyevi][382] Eliade, kutsallık algısının insanın evrensel bir özelliği olduğunu gösterdi. Ne kadar farklı olsalar da bütün dinlerin mekânları (tapınaklar, ibadethaneler, kutsal ağaçlar); kutsal zamanları (kutsal günler, güneşin doğuşu, gündönümü) ve kutsal etkinlikleri (dua, özel dans) vardır ve bunlar öteki dünyanın saf olanıyla temas ve iletişim kurulmasına imkân sağlar. Kutsallığın sınırlarını çizmek için, diğer bütün zamanlar, mekânlar ve etkinlikler dünyevi (sıradan, kutsal olmayan) olarak tanımlanır. Kutsal ile dünyevi arasındaki sınırlar titizlikle korunmalıdır; saflık ve kirlenmeye dair kuralların tümü zaten bunu hedefler. Eliade modern Batı'nın insanlık tarihinde zaman ve mekânı bütün kutsallıklardan arındıran ve tamamen pratik, etkili ve dünyevi bir toplum yaratan ilk kültür olduğunu söyler. Bu toplum köktendincilere göre dayanılmazdır ve bazen onunla mücadele ederken güç kullanmaya hazırdırlar.

Eliade'de en çok ilgimi çeken nokta, kutsallığın dünyevi modern topluma gizli dinsel davranış biçiminde sürekli olarak sızmasının bastırılamazlığıdır. Eliade dünyevi bir varoluşa bağlanmış insanın şunlara sahip olduğunu kaydeder:

> bütün diğerlerinden nitelik itibariyle farklı, ayrıcalıklı mekânlar –bir insanın doğum yeri veya ilk aşkına ilişkin sahneler veya gençliğinde ziyaret ettiği ilk yabancı kent-

> teki bazı yerler. Hatta en içten dindar olmayan insan için bile, bütün bu mekânlar hâlâ istisnai ve biriciktir; bunlar onun özel evreninin "kutsal mekânları"dır. Öyle ki, sıradan gündelik yaşamı aracılığıyla katıldığı gerçeklikten başka bir gerçeklik kendisi için bu mekânlar aracılığıyla açığa çıkarılmıştır.

Bunu okuduğumda soluğum kesilmişti. Eliade, benim ruhen yüceldiğim ve aydınlandığım anların kaynağı olan mekânlarla, kitaplarla, insanlarla ve olaylarla sınırlanmış zayıf tinselliğimin doğasını mükemmel bir şekilde saptamıştı. Ateistlerin hayatlarında dahi, özellikle aşık olduklarında veya doğadayken, kutsallığa dair izler bulunabilirdi. Tek farkımız bu duygulara Tanrı'nın neden olmadığı sonucunu çıkarmamızdır.

Yücelme ve Agape

Hindistan'da kaldığım sürede dindar olmadım ama entelektüel bir uyanış yaşadım. Virginia Üniversitesi'ne geçtikten hemen sonra 1995'te, insanların ilahiliğin dikey boyutunda "aşağı" doğru düştüklerini gördüğümüzde sosyal tiksinmenin nasıl tetiklendiğine dair bir makale yazıyordum. Birden insanların "yukarı" doğru hareket ettiklerini görmenin yarattığı duygusal tepki üzerine gerçekten hiç düşünmemiş olduğumu fark ettim. Laf arasında "coşkunluk" halinden bahsetmiştim ama "coşkunluk"un gerçek, içten bir duygu olup olmadığını hiç düşünmemiştim bile. Arkadaşlarıma, aileme ve öğrencilerime sormaya başladım: "Birinin gerçekten iyi bir eylemde bulunduğunu gördüğünüzde, bir şey hissediyor musunuz? Tam olarak ne? Bu duyguyu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?" Çoğu insanın benimle aynı duyguları taşıdığını, bunların tam olarak ne olduklarını ifade etmek konusunda aynı güçlüğü çektiklerini gördüm. İnsanlar açık, sıcak ve olumlu duygular yaşadıklarından bahsettiler. Bazıları özellikle kalbe işaret etti, bazıları da bu duyguyu vücutlarının neresinde hissettiklerini söyleyemediler. Yine de belirli bir yer belirtmeseler de elleri bazen göğüslerinin önünde dairesel bir hareket yaptı ve parmakları da sanki kalbi gösterirmişçesine kendi bedenlerine doğru

işaret etti. Bazı insanlar ürperti duyduklarından veya boğazlarında baskı yaşadıklarından bahsettiler. Çoğu, bu duygunun kendilerinde iyi bir eylemde bulunma veya bir şekilde daha iyi olma isteği uyandırdığını belirtti. Bu duygu her ne olursa olsun, üzerinde çalışılmaya değer bir şey gibi görünmeye başlamıştı. Yine de psikoloji literatüründe bu duyguya dair herhangi bir çalışma yoktu. Literatür o sırada, ayırt edici yüz ifadeleri olan altı "temel" duygu[383] üzerine odaklanmıştı: neşe, üzüntü, korku, öfke, tiksinti ve hayret.

Eğer Tanrı'ya inansaydım, beni Virginia Üniversitesi'ne belirli bir nedenle göndermiş olduğunu düşünürdüm. Bu üniversitede gizli dinsel etkinliğin önemli bir bölümü, kurucumuz Thomas Jefferson'un isminde odaklanıyordu. Jefferson'un evi orada, birkaç mil ötede, küçük bir tepenin üzerinde (Monticello) bir tapınak gibi durur. Jefferson Amerikan tarihindeki en kutsal metin olan Bağımsızlık Bildirgesi'ni yazan kişidir. Ayrıca birçoğunda psikoloji, eğitim ve dine ilişkin görüşlerini paylaştığı binlerce mektup yazmıştır. Monticello'da Eliade tarzında gizli dinsel bir deneyimi takiben Virginia Üniversitesi'ne ulaşıp kendimi Jefferson kültüne verdikten sonra, onun mektuplarından yapılmış bir derleme okudum. Orada, tam da üzerinde düşünmeye başlamış olduğum duygunun mükemmel bir tarifini buldum.

1771'de, Jefferson'un bir akrabası olan Robert Skipwith ona oluşturmayı düşündüğü kişisel kütüphane için kitap tavsiyesinde bulunmasını istemişti. Kitapları sevdiği kadar tavsiyede bulunmayı da seven Jefferson, bu sorumluluğu seve seve kabul etti. Jefferson, ciddi tarih ve felsefe kitaplarından bir katalog gönderdi, ama roman satın almasını da önerdi. Onun zamanında (aynı zamanda Sylvanus Stall'ın da zamanı) oyunlar ve romanlar ağırbaşlı bir insanın zamanını almaya layık görülmezdi ama Jefferson önemli eserlerin faydalı duyguları harekete geçirebileceğine işaret ederek alışılmışın dışındaki tavsiyesini haklı çıkarıyordu:

> Örneğin, bir hayırseverlik veya minnettarlık edimi gözümüze veya hayal gücümüze sunulduğunda, onun güzelliğinden derinlemesine etkileniriz ve biz de kendimizde

> hayırseverlik ve minnettarlık uyandıracak eylemler yapma yönünde güçlü bir istek duyarız. Buna karşıt olarak, acımasız bir eylemle karşılaştığımızda veya üzerine okuma yaptığımızda, onun şekilsizliğinden tiksinir, ahlaksızlıktan iğreniriz. Yani bu tür her duygu erdemli eğilimlerimizin bir alıştırmasıdır ve aklın eğilimleri, vücudun uzuvları gibi alıştırma ile güç kazanır.[384]

Jefferson, iyi edebiyatın yol açtığı fiziksel duyguların ve içgüdüsel etkilerinin gerçek olaylarınki kadar güçlü olduğunu da söylemiştir. Modern bir Fransız oyunundan bir örnek verir ve kahramanın sadakatine ve cömertliğine dair şu soruları sorar:

> Okurun göğsünü kabartmıyor mu ve onun duygularını gerçek tarihte rastlanabilecek benzer bir olay kadar yüceltmiyor mu? Okur onları okurken gerçekten kendisini daha iyi bir insan ve özel olarak adil olanı taklit etme sözü vermiş gibi hissetmiyor mu?

Bu olağanüstü ifade, sadece okuma keyfinin şiirsel bir tarifi değildir; aynı zamanda bir duygunun kesin bilimsel bir tanımıdır. Duygu araştırmasında, duyguların hangi unsurlardan meydana geldiğini özel olarak belirleriz; Jefferson bu başlıca unsurları vermektedir: neden olan ve başlatıcı bir koşul (hayırseverlik, minnettarlık veya diğer erdemlerde bulunmak), vücuttaki fiziksel değişimler (göğüsteki "kabarma"), bir güdülenim ("başkalarında hayırsever ve minnettarlık uyandıran işler yapma" isteği), ve bedensel duyumların ötesinde özgün bir duygu (yüce duygular). Benim henüz "keşfettiğim" şeyi Jefferson tam olarak betimlemiş ve hatta bunun tiksinmenin karşıtı olduğunu söylemişti. Gizli dinsel bir yüceltme şükranı olarak, bu duyguyu "Jefferson duygusu" olarak adlandırmayı düşündüm ama daha iyi düşününce "yücelme" sözcüğünü seçtim. Jefferson da tiksinmeden uzak, dikey bir boyutta yükselme hissini yakalamak için aynı kavramı kullanmıştır.

Son yedi yıl boyunca laboratuvarda yücelme üzerine çalıştım. Öğrencilerimle birlikte yücelmeyi teşvik etmek için bir dizi yöntem kullandım ve belgesellerin, kahramanlar ve özgeciler üzerine videoların ve Oprah Winfrey şovlarından* yapılan seçkilerin çok işe yaradığını anladım. Çalışmalarımın çoğunda, bir grup insana yücelmeyle ilgili bir video gösterirken, diğer yandan kontrol grubundaki insanlara örneğin Jerry Seinfield'in** monologlarından oluşan eğlenceli bir video izlettik. İnsanın kendisini mutlu hissetmesinin bir dizi olumlu etkiyi beraberinde getirdiğini, Alice Isen'in madeni para ve kurabiyelerle ilgili çalışmalarından[385] biliyoruz; kendi araştırmamızda yücelme duygusunun mutlaka sadece bir mutluluk biçimi olmadığını göstermeye çalışıyoruz. Çalışmalarımız arasında en kapsamlı olan bir tanesinde[386] Sara Algoe'yle birlikte, laboratuvardaki araştırma deneklerine videolar izlettirdik, sonra ne hissettiklerini ve ne yapmak istediklerini bir kâğıda dökmelerini istedik. Sonra Sara onlara kayıt tutmaları için bir tomar boş kâğıt verdi ve önümüzdeki üç hafta boyunca, başka birisi için yücelme yaşayarak iyilik yapan birisine veya bazen başkasına eğlence için kontrollü şaka yapanlara dikkat etmelerini istedi. Ahlaki olmayan hayranlık üzerine çalışmaya üçüncü bir koşul daha ekledik: Bu durumdaki insanlar basketbol yıldızı Michael Jordan'ın insanüstü yetenekleri hakkında bir video izlediler ve sonra alışılmadık bir şekilde bir kabiliyet sergileyen birini gördüklerinde bunu da bir kenara yazmaları istendi.

Sara'nın çalışmasının her iki yönü de Jefferson'un meseleyi tamamen doğru kavradığını göstermektedir. İnsanlar ahlaki güzellik eylemlerine gerçekten de duygusal olarak karşılık verirler; bu duygusal tepkiler göğsümüzde sıcak veya hoş duygular kabarmasına neden olurken başkalarına yardım etmek veya daha iyi bir insan olmak gibi bilinçli istekler uyandırır. Sara'nın çalışmasındaki yeni bir buluş ise şu olmuştur; ahlaki yüceliğin, ahlaki olmayan mükemmelliğe duyulan hayranlıktan farklı gibi görünmesidir. Hayranlık

---

* ABD'de televizyonda yayınlanan ünlü bir sohbet programı. [ed.n.]

** Seinfeld adlı televizyon dizisinin yazarlarından biri ve oyuncusu olan Amerikalı komedyen. [ed.n.]

duygusu yaşayan denekler tenlerinde ürperti veya karıncalanma yaşadıklarını belirtmişlerdi ve aynı zamanda daha enerjik veya motive olduklarını ifade ettiler. Olağanüstü yetenekli eylemlere tanık olmak insanlara bu eylemleri kopyalama güdüsü ve enerjisi vermektedir.[387] Buna karşın, yücelme duygusu, daha sakin bir duygudur ve fizyolojik uyarılma işaretleriyle bir alakası yoktur. Bu ayrım, yücelmeyle ilgili çözülmeyen bir konunun aydınlanmasını sağlayabilir. İnsanlara gönüllü çalışma ya da birine düşürdüğü kâğıdı geri verme gibi fırsatlar tanıdığımız bütün çalışmalarımızda, denekler her zaman iyilik yapmak *istediklerini* söyleseler de, yücelme duygusunun özel olarak insanları çok farklı davranmaya yönelttiğini göremedik.

Peki, burada yolunda gitmeyen ne olabilir? İnsanları ilahilik boyutuna yükselten bir duygu, onları daha özgeci davranmaya yöneltmemekte midir? Kesin olarak bilmek için çok erken olsa da son yapılan bir çalışma, bu sorunun cevabının aşk olabileceğini düşündürüyor. Okullarından onur belgesi alarak mezun olmuş üç öğrenci Chris Oveis, Gary Sherman ve Jen Silvers ile birlikte yücelmenin fizyolojisi üzerine çalıştık. Yücelme yaşayan insanların çoğunlukla kalplerine işaret etmeleri karşısında gerçekten de hepimiz şaşkına dönmüştük. Kalbe işaret etmenin metaforik bir durumdan daha fazlası olduğuna inanıyoruz. Chris ve Gary yücelme sırasında vagus sinirinin etkinleşebileceğine dair ipuçları buldular. Vagus siniri, parasempatik sistemin ana siniridir; insanları sakinleştirir ve sempatik sistemin (dövüşmek ya da kaçmak) neden olduğu uyarılmayı devredışı bırakır. Vagus siniri kalp atış hızını denetleyen ana sinirdir; kalp ve akciğerler üzerinde bir dizi başka etkiye sahiptir. Yani insanlar göğüslerinde bir şey hissettiklerinde bunun başlıca şüphelisi vagus siniridir ve minnettarlık ve "takdir etme" duygularındaki araştırmalar da buna işaret etmiştir.[388] Ama vagus sinirinin etkinliğini doğrudan ölçmek zordur; Chris ve Gary şu ana kadar sadece bazı ipuçlarına ulaşmak dışında nihai bir kanıt bulabilmiş değil.

Bununla birlikte, sinirlerin suç ortakları vardır; bunlar bazen hormonlarla birlikte çalışıp uzun vadeli etkiler yaratır; vagus siniri de oksitosin hormonuyla birlikte çalışarak bağ ve bağlanmayı teşvik eden temas için sakinlik, sevgi ve istek duyguları yaratır.[389] Jen Sil-

vers yücelmede oksitosinin oynadığı olası rolü dikkate almıştı; ancak yüceltici bir video izlemeleri öncesinde ve sonrasında deneklerden kan almak üzere kaynaklarımız olmadığı için (bunu oksitosin düzeylerinde bir değişimi tespit etmek için yapmamız gerekiyordu), Jen'e dolaylı bir ölçüt bulması için araştırma literatürünü taramasını söyledim; bu ölçüt oksitosinin insanlarda meydana getirdiği ama hipodermik bir iğne olmaksızın ölçebileceğimiz bir şeydi. Jen bir tane bulmuştu: süt salgılama. Annelerle çocuklar arasındaki bağı düzenleyen oksitosinin yaptığı birçok işten biri, emziren annelerde süt salgısını başlatmaktır.

Virginia Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ndeki en cesur onur öğrencilerinden biri olan Jen, süt salgılayan kırk beş anneyi (bir seferde) bebekleriyle birlikte laboratuvarımıza getirdi ve onlardan sütyenlerine süt tutucu göğüs pedleri yerleştirmelerini istedi. Sonra kadınların yarısı Oprah Winfrey'den yüceltici bir video izlediler (Video, kendisini sokak çetelerinin şiddetinden kurtaran eski müzik öğretmenine minnettarlığını ifade eden bir müzisyen hakkındaydı. Oprah, bu sefer minnettarlıklarını ifade etmeleri için bu müzisyeni *kendi* öğrencilerinden bazılarıyla buluşturuyordu). Diğer anneler ise birkaç komedyenin oynadığı bir video klip izledi. Kadınlar videoları özel bir odada bir ekrandan izledi ve davranışları (gizlenmemiş) bir kamera ile kaydedildi. Videolar bittikten sonra anneler beş dakika boyunca çocukları ile baş başa kaldılar. Çalışmanın sonunda, Jen süt salınımını ölçmek için göğüs pedlerini tarttı ve sonra da annelerin bebeklerine bakıp bakmadıklarını veya onlarla oynayıp oynamadıklarını görmek için videoları kodladı. Sonuçlar daha önce herhangi bir çalışmada şimdiye kadar rastlamadığım kadar etkileyiciydi. Yücelme duygusu yaşayan annelerin yaklaşık yarısı ya süt salgıladı ya da bebeğini emzirdi; komedi duygusu yaşayanların sadece birkaçı süt salgıladı veya bebeğini emzirdi. Dahası, yücelme yaşayan anneler bebeklerine dokunmaya ve onları kucaklamaya daha fazla yatkınlık gösterdiler. Bütün bu bulgular, oksitosinin yükselme anlarında salgılanabileceğini gösterir. Eğer bu doğruysa, o zaman belki de yücelme duygusunun insanların hiç tanımadıkları kişilere yardım eli uzatmaya teşvik etti-

ğini düşünmek benim naifliğim olurdu; insanlar zaten çoğu zaman böyle yapmak istediklerini söylüyordu. Oksitosin bağ kurmaya neden olur, edimde bulunmaya değil. Yücelme sayesinde insanlar sevgi, güven[390] ve açıklık duygularında doyuma ulaşabilir ve yeni ilişkilere kapalı olmaz; yine de rahatlama ve edilgenlik duyguları baz alındığında, tanımadıklarına karşı etkin bir biçimde özgeci tutum sergilemeleri daha az olasıdır.

Yücelme duygusu üzerine çalışmamı okumuş, Massachusetts'ten David Whitford'dan aldığım bir mektupta yücelmenin sevgi ve güvenle olan ilişkisi çok güzel bir şekilde ifade edilmişti. Whitford'un Üniteryen Kilisesi üyelerinin her birinden, şu anda oldukları haliyle nasıl dindar birer insan haline geldiklerinin açıklamasını yani dini otobiyografilerini yazmalarını istemişti. Whitford otobiyografisinin bir bölümünde, kendine ayinlerde neden bu kadar sık gözyaşına boğulduğunu sormaktaydı. Ağlamasının iki nedeni vardı. İlkini "merhamet gözyaşları" olarak adlandırdı. Anneler Günü vaazı sırasında terk edilmiş veya ihmal edilmiş çocuklardan bahsedilince gözyaşlarını tutamıyordu. Bu durumlar onun "ruhunu sızlatıyor"du ve sonrasında acı çekenlere duyduğu "sevgiyle dolup taşıyordu". Ama ikinci türü "kutlama gözyaşları" olarak adlandırmıştı; bunun adı pekâlâ yücelme gözyaşları da olabilirdi:

> Bir başka tür gözyaşı daha var. Bunun sevgi duymak ile ilgili yanı daha az, sevgi almanın veya belki de sadece sevgiyi (bana veya bir başkasına yönelen sevgi) görmenin verdiği neşe ile ilgili yanı daha fazla. Bu gözyaşı, cesaret veya acıma veya başkalarının merhamet ifadelerine bir karşılık olarak akıyor. Anneler Günü'nden birkaç hafta sonra, ayin sonrasında bu kutsal yerde toplandık ve Hoşgeldin Topluluğu (eşcinsel insanları bağrına basan bir cemaat) halini alıp almamak meselesini değerlendirdik. John öneriyi desteklemek üzerine ve nasıl olabileceğine dair konuşurken, bilebildiği kadarıyla kendisinin 1970'lerin başlarında, First Parish Kilisesi'ne gelen ilk eşcinsel olduğunu söylediğinde, onun cesareti karşısında

> ağladım. Daha sonra bütün eller havaya kaldırılıp öneri oybirliği ile kabul edilince, topluluğumuzun bu eylemle ortaya koyduğu sevgi karşısında ağladım. Bu bir kutlama gözyaşıydı, dünyada iyi olan bir şeye sahip olmanın gözyaşları; tamam, gevşe, gardını düşür, dünyada iyi insanlar da var, insanlarda iyilik var, sevgi gerçektir, doğamızdadır, diyen bir gözyaşı. Bu gözyaşı da ruhun sızlamasından ancak şimdi aşkla dolup taşabilir.[391]

Koyu Hıristiyan bir ülkede bir Yahudi olarak yetişirken, İsa'nın sevgisini ve İsa aracılığıyla sevgiye yapılan göndermeleri anlamakta oldukça zorlanıyordum. Artık yücelmeyi ve üçüncü boyutu öğrendiğim için, bu ikisini de anlamaya başladığımı düşünüyorum. Birçok insan için kiliseye gitmenin zevkli yanlarından biri kolektif yücelme deneyimidir. İnsanlar, üçüncü boyuta geçebilmek için sadece rastgele imkânlar sunan kirli gündelik varoluşun dışına çıkarlar. İsa, İncil'deki erdemli insanlar, azizler veya cemaatlerinin örnek insanlarının hikâyelerini okuyarak bir "yükseliş" hissetmek ümidiyle benzer duygulara sahip insanlardan oluşan bir cemaatle bir araya gelirler. Bu buluşma gerçekleştiğinde, insanlar sevgiyle dolup taştıklarını hissederler ama bu bağlanma ilişkilerinden doğup gelişen bir sevgi değildir.[392] O sevginin belirli bir nesnesi vardır ve nesne ortadan kaybolunca acıya dönüşür. Bu sevginin belirli bir nesnesi yoktur; bu *agape*'dir. Bu, bütün insanlık için duyulan bir sevgi gibi hissedilir ve insanlar bir şeyin hiçlikten geldiğine inanmakta zorlandıklarından, sevgiyi İsa'ya veya insanın kendi kalbinde devinen Kutsal Ruh'a atfetmek onlara doğal görünür. Bu tür deneyimler, Tanrı'nın her insanın içinde olduğuna dair doğrudan ve öznel olarak zorunlu kanıtlar gibidir. Bir insan bu "hakikati" bir kez öğrendiğinde, ilahilik etiği kendiliğinden ortaya çıkar. Bazı yaşayış biçimleri ilahilikle uyum içindedir; daha yüksek, daha soylu benlik sergilerlerken, bazıları da sergileyemez. Hıristiyan sol ile Hıristiyan sağ arasındaki bölünme, kısmen bazı insanların kendi daha soylu benliklerinin bir sonucu olarak hoşgörüyü ve kabullenmeyi görmeleri olabilir. Bazı insanlar ise, bu, başka inançlardan insanlara dinsel yasalar dayatmak anla-

mına gelse de, Tanrı'yı en iyi şekilde ancak, toplumu ve yasalarını ilahi etiğe uygun olmaları yönünde değiştirerek onurlandıracaklarını hissederler.

Huşu ve Aşkınlık

Üçüncü boyuta geçmenin tek kaynağı erdem değildir. Doğanın enginliği ve güzelliği de ruhu benzer şekilde harekete geçirir. Immanuel Kant gerçek huşunun iki kaynağının "tepemizdeki yıldızlı gökyüzü ve içimizdeki ahlak yasası"[393] olduğunu söyleyerek, ahlak ve doğa arasında açıkça bağ kurmuş oluyordu. Darwin de Güney Amerika'yı keşfederken manevi olarak yücelme duygusu hissetmişti:

> Brezilya'da haşmetli bir ormanın tam ortasında dururken günlüğüme "zihni dolduran ve geliştiren şaşkınlık, hayranlık ve adanmışlıkla ilgili yüksek duygulara dair yeterli bir fikir vermenin imkânsız olduğunu" yazdım. İnsanda bedeninin nefesten daha fazlasının olduğuna dair inancımı çok iyi hatırlarım.[394]

Yeni İngiltere aşkıncılık hareketi doğrudan, Tanrı'nın her kişide ve doğada bulunduğu düşüncesine dayanır, yani ormanlarda yalnız başına zaman geçirmek Tanrı'yı bilmenin ve ona tapmanın bir yoludur. Hareketin kurucularından biri, Ralph Waldo Emerson şöyle yazmıştır:

> Başım şen havayla çepeçevre ve sonsuz uzaya doğru coşkunluk içinde, çıplak zeminde ayakta duruyorum ve bütün bencillikler ortadan kayboluyor. Şeffaf bir gözbebeği haline gelirim; hiçbir şeyim; her şeyi görürüm; Evrensel Varlık'ın akıntıları içimden dolanıyor; Tanrı'nın bir bölümü veya parçasıyım. O zaman en yakın arkadaşın adı yabancı ve tesadüfi geliyor; o zaman kardeş olmak, tanıdık olmak, efendi veya hizmetkar olmak önemsiz ve rahatsız edici bir şey. Ben bir şeyle sınırlanmamış, ölümsüz güzelliğe aşığım.[395]

Doğanın enginliği ve güzelliğiyle ilgili tarif edemediğimiz bir şey benliğimize küçük ve önemsiz olduğunu hissettirir ve benliğimizin

değerini azaltan herhangi bir şey manevi bir deneyim için bir fırsat sunar. Hatırlarsanız 1. Bölüm'de, çeşitli şekillerde insanların birbirleriyle çelişen farklı benlik veya zekâ sahibiymiş gibi hissettikleri, bölünmüş benlik durumundan bahsetmiştim. Bu bölünme çoğu zaman bedene bağlanmış daha yüksek, soylu, manevi bir benlik olan ruhun daha aşağı, temel, hayvansal bir bedene yerleştirilmesiyle açıklanır. Ruhun bedenden kurtulması ancak ölümle mümkün olsa da, öncesinde yaşanan manevi pratikler, büyük vaazlar ve doğadaki huşu gelecekteki özgürlüğün tadını verebilir.

Özgürlüğü önceden tatmanın başka birçok yolu vardır. İnsanlar için bu çoğu zaman büyük sanat eserleri görmek, bir senfoni veya (gizli) dinsel deneyimlerde esinlendirici bir vaaz dinlemektir. Bazıları bir zevkten daha ötesini sunar. Geçici olmakla birlikte, tam bir kaçış. LSD ve psilosibin gibi halüsinojenik maddeler, Batı'da yaygın olarak bilinir hale gelince, tıp uzmanları bu maddeleri "psikoz taklitçileri" olarak adlandırdılar; çünkü şizofreni gibi psikotik bozuklukların bazı belirtilerini taklit ediyorlardı. Ancak bu maddeleri deneyenler genel olarak bu etiketi reddettiler ve "psikedelik" (zihnin dışavurumu) ve "enteojen" (Tanrı'yla bütünleşmek) terimlerini buldular. Psilosibin mantarı için Azteklerin kullandıkları sözcük *teonanacatl* idi ve kelimenin tam anlamıyla "Tanrı'nın eti" anlamına geliyordu; dinsel törenlerde yendiğinde, birçok insana Tanrı'yla doğrudan karşılaşma deneyimi yaşatmıştı.[396]

Zihinsel durum değişikliği yaratan maddeler, dünyevi deneyimleri kutsal olanlardan ayırmak konusunda oldukça fayda sağlar ve bu nedenle, alkol ve marihuana da dahil pek çok madde bazı kültürlerdeki dinsel ayinlerde rol oynarlar. Ama LSD ve psilosibin içeren ilaç sınıfı, fenetilaminlerle ilgili özel bir durum vardır. Bu sınıftaki ilaçlar, ister doğal olarak meydana gelsinler (psilosibin, meskalin veya yage) veya ister bir kimyager tarafından sentezlenmiş olsunlar (LSD, ekstazi, DMT), dindar olmayan kullanıcıların bile Tanrı'yla temas ettiklerini hissettirecek kadar yoğun algı ve duygu değişimleri yaratmak konusunda eşsizdirler ve kullananlara dönüştüklerini hissettirirler.[397] Bu ilaçların etkileri büyük ölçüde Timothy Leary ve diğer erken psikedelik madde üzerine araştırma yapanların "hal ve

ortam" olarak adlandırdıkları şeye bağlıdır. Burada kastedilen kullanıcının zihinsel hali ve ilaçların alındığı ortamdır. İnsanlar bu maddelere saygıyla yaklaştıklarında, güvenli ve destekleyici bir ortamda aldıklarında (bazı geleneksel kültürlerin ayinlerinin başlangıcında böyle yapılır),[398] bu ilaçlar manevi ve kişisel gelişim için hızlandırıcı olabilir.

Doktora tezini teoloji alanında hazırlayan fizikçi Walter Pahnke[399] bu katalizör varsayımını doğrudan test edebilmek için yirmi teoloji öğrencisini, Boston Üniversitesi'nin şapelinin altındaki bir odada 1962 yılının Kutsal Cuma günü bir araya getirdi. Öğrencilerden onuna 30 miligram psilosibin verdi; diğer onuna ise, deride karıncalanma ve kabarma hislerine neden olan B5 vitamini (nikotinik asit) içeren, diğerlerine banzeyen haplar verdi. B5 vitamini etkin plasebo olarak bilinir; gerçek bedensel etkiler yaratır ve böylece eğer psilosibinin faydalı etkileri sadece plasebo etkileri olsaydı, kontrol grubunun bunları göstermesi için geçerli nedenleri olurdu. Sonraki birkaç saat boyunca, bütün grup şapelin merdivenlerinde gerçekleştirilen Kutsal Cuma ayinini hoparlörlerden dinledi. Pahnke dahi hiç kimse, hangi hapı kimin aldığını bilmiyordu. Ama haplar alındıktan iki saat sonra, gerçek, kuşkuya yer bırakmayacak şekilde ortaya çıkacaktı. Plasebo alanlar bir şey olduğunu ilk hissedenlerdi ve bunlar psilosibin aldıklarını varsaydılar. Ama başka bir şey olmadı. Yarım saat sonra diğer öğrenciler için, birçoğunun sonradan yaşamlarındaki en önemli deneyimlerden biri olarak betimledikleri bir süreç başladı. Pahnke onlarla ilaç etkisini yitirdikten sonra tekrar görüştü; bir hafta sonra ve altı ay sonra yine görüştü. Psilosibin grubundaki çoğu insanın, kriter olarak belirlediği, gizemli olayların en belirgin dokuz özelliğini gösterdiğini kaydetti. En güçlü ve en tutarlı etkiler, evrenle birlik, aşkın zaman ve mekân, neşe, kendini sözcüklerle ifade etme zorluğu ve daha iyi olmaya doğru yaşanan değişim duygularını içeriyordu. Birçoğu güzel renkler ve şekiller gördüklerini ve derin bir mest olma haline girdiklerini, korku ve huşu duyduklarını bildirdiler.

Huşu insanın kendine yönelik aşkınlık duygusudur. Kaliforniya Berkeley Üniversitesi'nden arkadaşım Dacher Keltner bir duygu uzmanıdır. Birkaç yıl önce bana huşu üzerine literatürü gözden ge-

çirmemiz ve kendimiz için bir anlam çıkarmamız önerisinde bulunmuştu. Taramamız sonucunda bilimsel psikolojinin huşuya dair hemen hiçbir şey söylemediğini gördük.[400] Diğer hayvanlarda incelenemez veya laboratuvarda kolaylıkla yaratılamaz, böylece kendisini deneysel araştırmaya sunamaz. Ama felsefeciler, sosyologlar ve teologların huşu üzerine söyleyecek çok sözleri olageldi. "Huşu" sözcüğünün tarihteki izini sürdüğümüzde, her zaman benlikten daha büyük bir şeyin mevcudiyetine duyulan korku ve itaat duygusuyla bir bağı olduğunu keşfettik. Huşu, ancak kutsallıktan arınmış modern dünyamızda, hayret duymaya ve onaylamaya indirgenmiştir ve şu an gençlerin çok kullandığı "müthiş"* sözcüğü de, George Orwell'ın 1984'teki "çifte iyi" terimiyle neredeyse aynı anlamda kullanılmıştır. Keltner'la birlikte huşu duygusunun iki koşulun birlikte gerçekleşmesiyle ortaya çıktığını bulduk: bir kişi engin bir şey algıladığında (genellikle fiziksel, ancak bazen de kavramsal veya toplumsal olarak engin; örneğin, büyük bir teori ya da çok fazla ün veya güç gibi) ve kişinin mevcut zihinsel yapısı o enginliğe uyum sağlayamadığında. Böylesine muazzam bir şey bir işlemden geçirilemez ve insanlar engin bir şeyin varlığında bilişsel kayıtlarında afallayıp dururlarsa, kendilerini küçük, güçsüz, edilgen hissederler ve o enginliği kabul ederler. Her zaman olmasa da çoğu zaman korku, hayranlık, yükselme veya güzellik duyusu da buna eşlik eder. Huşu duygusu insanların durmasını sağlayarak ve onları teslimiyeti kabul eden insanlar haline getirerek değişimin kapısını aralar. Huşunun, din değiştirme hikâyelerinin pek çoğunda parmağı olmasının nedeni de budur.

Huşunun ilk modelini mükemmel ama uç bir örnek olan *Bhagavad Gita*'nın hikâyesinin en can alıcı kısmında buluruz. Gita, daha uzun bir hikâye olan ve Hintli bir kraliyet ailesinin iki kolu arasındaki savaşın anlatıldığı epik bir eser *Mahabharata*'nın bir bölümüdür. Hikâyenin kahramanı Arjuna birliklerine savaşta komuta ederken,

---

* Müthiş kelimesi, "korkuya düşüren, dehşet veren" anlamlarının yanı sıra günümüzde "harika, harikulade" anlamlarına gelecek şekilde de kullanılmaktadır. Aynı durum, İngilizcede, kökü awe (huşu) olan awesome (müthiş) kelimesinde de söz konusudur. [ed.n.]

sinirleri bozulur ve çarpışmayı reddeder. Akrabalarına diğer akrabalarını boğazlama emrini verememiştir. *Gita*, Krişna'nın (Vişnu tanrısının bir biçimi) Arjuna'yı birliklerine savaşta komuta etmeye ikna etmesinin hikâyesidir. Savaş meydanının ortasında, birlikler iki tarafta dizilmiş halde iken, Krişna evrenin ahlak yasası olan dharma konusunda ayrıntılı ve soyut teolojik bir konuşma yapar. Arjuna'nın dharma'sı bu savaşta çarpışma ve savaşı kazanmayı gerektirir. Eylemi güdülemek söz konusu olduğunda aklın zayıflığı dikkate alındığında, şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Arjuna istifini bozmaz. Arjuna Krişna'dan bahsettiği bu evreni göstermesini ister. Krişna Arjuna'nın isteğini yerine getirir ve ona Tanrı'yı ve evreni gerçekte oldukları halleriyle görmesini sağlayan kozmik bir göz verir. Sonrasında Arjuna'nın yaşadığı deneyim, çağdaş okurlara bir LSD trip gibi görünebilir. Güneşleri, tanrıları ve sonsuz zamanı görür. Şaşkınlık içerisindedir. Saçları diken diken olur. Yönünü şaşırmış ve allak bullak olmuştur, gördüğü mucizeleri kavrayamaz haldedir. Edwin Abbott'un *Bhagavad Gita*'yı okuyup okumadığını bilmiyorum ama Kare'nin Uzayülke'deki deneyimi tıpkı Arjuna'nınki gibidir. Arjuna, "Daha önce görülmemiş şeyleri gördüm ve kendimden geçmişçesine neşeliydim ama korku ve titreme zihnimi bulanıklaştırıyor"[401] derken açıkça bir huşu halindedir. Kozmik göz çıkarıldığında ve Arjuna yolculuktan geri "indiğinde", aynen Kare'nin yaptığını yapar. Onu aydınlatan Tanrı'nın önünde yere kapanır ve tapınmak için yalvarır. Krişna, Arjuna'ya kendisine sadık olmasını ve diğer bütün bağlanmalarına son vermesini emreder. Arjuna memnuniyetle itaat eder ve o andan sonra Krişna'nın emirlerine uyar.

Arjuna'nınki Kutsal Kitap'ta yazanlar gibi uç bir deneyimdir. Yine de birçok insan benzer özellikleri içeren, manevi açıdan dönüştürücü bir deneyim yaşamıştır. Din psikolojisinin hâlâ en büyük eseri sayılan çalışmasında William James, bir anda veya zamanla yaşanan din değiştirmeler, uyuşturucu maddeler ve doğayla yaşanan deneyimler de dâhil olmak üzere "dinsel deneyimin çeşitlilikleri"ni[402] incelemiştir. James bu yaşantılarda olağanüstü benzerliklere rastlamış ve bunun derin psikolojik hakikatleri açığa çıkardığını düşünmüştür. James, insanın, hayatını zıt arzular arasında bölünmüş bir ben-

lik olarak yaşamasının en derin hakikatlerden biri olduğunu söyler. Dinsel deneyimler, Tanrı var olsa da, olmasa da, gerçek ve ortaktır ve bu deneyimler çoğu zaman insanların iyi ve huzurlu hissetmesini sağlar. Bir anda dinini değiştirmeye karar verenler (Arjuna ve Kare gibi), küçük kaygılarla, kuşkularla ve açgözlü bağlanmalarla dolu eski benliklerini bir anda yitirirler ve genellikle derin bir huşu anı yaşarlar. Yeniden doğduklarını hisseder ve çoğu zaman da tam olarak nerede ve ne zaman yeniden doğduklarını hiç unutmazlar. Çünkü bu anlarda iradelerini daha yüksek bir güce teslim etmişlerdir ve daha derin bir gerçeğin doğrudan deneyimi bahşedilmiştir. Böylesine bir yeniden doğum yaşadıklarında, korkuları ve kaygıları büyük ölçüde azalmış ve artık onlar için dünya daha temiz, yeni ve aydınlıktır. Benlik öyle bir değişmiştir ki herhangi bir rahip, haham veya psikoterapist bunu "mucizevi" olarak adlandırır. James bu değişimleri şöyle betimlemiştir:

> Kendi kişisel enerjisinin dinsel merkezinde yaşayan ve tinsel heveslerle hareket eden insan, önceki bedensel benliğinden belirgin bir biçimde farklılaşır. Göğsünde yanan yeni ateş, daha önce kendisine rahat vermeyen aleyhte oyları kor ateşinde tüketir ve doğasının aşağılık parçasından gelen enfeksiyona karşı ona bağışıklık kazandırır. Bir zamanlar imkânsız olan cömertlikler şimdi kolaydır; kalıplaşmış saçma davranışlar ve aşağılık güdüler artık ona etki etmemektedir. Onun içindeki taş duvar yıkılmıştır, yüreğindeki katılık kırılmıştır. Öyle sanıyorum ki geri kalanlarımız bu durumu anlamak için, gerçek yaşamın dertlerinin veya tiyatronun veyahut da bir romanın bizi içine attığı o geçici, ağlamaklı ruh hallerini düşünebilirler. Özellikle de gerçekten gözyaşı döküyorsak! Çünkü o zaman gözyaşlarımız, içimizde yerleşmiş bir hazneden akar gibidir ve her tür eski kusurlar ve ahlaki hareketsizlik buradan akıp giderken bizi yıkanmış, yumuşak bir kalple ve her türlü soylu yönlendirmeye açık bırakmaktadır.[403]

James'in "ağlamaklı ruh halleri" Jefferson ve David Whitford'un betimlediği yükselme duygularıyla çok çarpıcı benzerlik taşır.

Tanrı olmadan da benzer deneyimlerin çoğunu yaşayabilen Ateistler eminim bu durumu protesto edebilirler. Harry Harlow'un ilk lisansüstü öğrencisi ve hümanist psikolojinin kurucusu olan psikolog Abraham Maslow, bu tür dindışı deneyimleri ciddi ciddi yaşamıştır. Maslow, gündelik yaşamdan niteliksel olarak farklı hissedilen olağanüstü aşkınlık anları olarak tanımlanan "doruk deneyimler"in kaydını tuttu. Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*[404] isimli küçük bir cevher niteliğindeki kitabında doruk deneyimlerin yirmi beş ortak özelliğini sıraladı; bunların hemen hepsi William James'de de bulunabilir özelliklerdir. Bunlardan bazıları şunlardır: Evreni, her şeyin onaylandığı ve hiçbir şeyin yargılanmadığı veya sınıflandırılmadığı uyumlu bir bütün olarak algılarız; evrenle (ve çoğu zaman Tanrı ile) bütünleştiğinizde, benmerkezciliğimiz ve hedef kovalama gayretimiz ortadan kaybolur; zaman ve mekân algılarımız değişir ve hayret, huşu, neşe, sevgi ve minnettarlık duygularıyla dolup taşarız.

Maslow manevi yaşamın doğal bir anlamı olduğunu, doruk deneyimlerin insan zihnine dair temel bir olgu olduğunu göstermeyi amaçlamıştır. Bütün çağlarda ve kültürlerde, birçok insan bu deneyimleri yaşamıştır ve Maslow bütün dinlerin kökeninde, bir kişinin yaşadığı doruk deneyimini anlamlandırmasının yattığını düşünür. Aynen James'in dediği gibi, doruk deneyimler, insanları daha soylu kılar ve doruk deneyimini geliştirme ve ardından onun ulvileştirme gücünü arttırmak için dinler ortaya çıkmıştır. Ancak bazı dinlerde, dinin dayandığı kökenler unutulur ve hiç doruk deneyim yaşamamış biri o dini kendine mal edebilir. Örneğin, kuralları rutine bağlayan ve Ortodoksluk adına Ortodoksluğun bekçiliğini yapan bürokratlar ve iş adamları. Maslow'a göre, gençler bu yüzden 20. yüzyılın ortalarında, devletin resmi dinine inançlarını yitirmiş ve doruk deneyimini, psikedelik maddeler, Doğu dinleri ve Hıristiyan tapınmasının yeni biçimlerinde aramaya başlamışlardır.

Muhtemelen Maslow'un bu analizi sizi çok şaşırtmamıştır. Bunlar, dinin seküler psikolojik bir açıklaması olarak anlamlıdır. Ama *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*'de Maslow'un devletlerin resmi

dinleri kadar kısırlaşmaya başlamış bilime de saldırması gerçekten şaşırtıcıdır. Bilim tarihçileri Lorraine Daston ve Katherine Park[405] bilimdeki bu değişimi belgelemişlerdir. Her ikisi de bilimcilerin ve filozofların geleneksel olarak doğal dünyaya ve araştırdıkları nesnelere olan merak dolu yaklaşımlarını göstermişlerdi. Ama 16. yüzyılın sonunda, Avrupalı bilimciler merak duygusunu küçümseyip onu çocuksu bir aklın işareti olarak görüyorlar ve olgun bilimci serinkanlılığıyla dünyanın yasalarını sıralıyorlardı. Bilimciler kendilerine ait özel merak duygularını anılarında anlatabilirler ama bilimcinin gündelik dünyası, olguları değerlerden ve duygulardan katı bir şekilde ayıran bir dünyadır. Maslow, *iyi* veya *güzeli* değil de sadece *olanı* belgeleyen bilimin, dünyanın kutsallığının bozulmasına destek olduğunu iddia ederek Eliade ile benzer bir düşünceye sahiptir. İyi ve güzelin, pozitif bilimin değil de sosyal bilimlerin alanına girdiğini, bunun akademik bir işbölümü olduğuna dayanarak itiraz edebilirsiniz. Yine de Maslow beşeri bilimleri, izafiyeye çekilme, hakikate yönelik kuşkuculuk ve güzelliğin yerine yeniliği tercih ederek sorumluluğu üzerinden atmakla itham etmiştir. Maslow, hümanist psikolojiyi kurarken, kısmen değerler hakkındaki bilgiye duyulan açlığı gidermek kısmen de insanların doruk anlarında karşılarına çıkan hakikati araştırmayı amaçladı. Maslow, Tanrı'nın ve yaratılışın var olan tanımları olarak dinlerin gerçekten doğru olduğuna inanmadı ama bunların kökeninde yaşamın en önemli hakikatlerinin yattığını düşündü ve bu hakikatleri bilimin hakikatleriyle birleştirmek istedi. Eğitimin ve böylelikle toplumun yeniden biçimlendirilmesi en temel amacıydı: "Eğitim, bir açıdan da iyi insanı meydana getirme, iyi hayatı ve iyi toplumu teşvik etme çabası olarak görülmelidir."[406]

Şeytani Benlik

Benlik insan evriminin en büyük paradokslarından biridir. Prometheus da ateşi çaldığında, bu bizi güçlü kılmıştı ama bunun bir bedeli vardı. Sosyal psikolog Mark Leary, *The Curse of the Self*'te[407] [Benliğin Laneti], diğer birçok hayvanın düşünebildiğine ama bildiğimiz kadarıyla hiçbirinin kendisi hakkında fazla düşünmediğine işaret

eder. Sadece birkaç başka primat türü (ve belki de yunuslar) aynaya baktıklarında karşılarındakinin kendileri olduğunu bilir.[408] Sadece dil kapasitesine sahip bir yaratık dikkati kendi üzerine toplayacak, benliğin gözle görünmeyen özellikleri ve uzun vadeli hedeflerini düşünecek, benlikle ilgili bir anlatı geliştirecek ve sonra bu anlatı hakkındaki düşüncelere duygusal olarak tepki verecek zihinsel düzeneğe sahiptir. Leary bu benlik yaratma yetisinin insan soyuna uzun vadeli planlama, bilinçli karar alma, kendisini kontrol etme ve farklı bakış açılarını anlayabilme gibi birçok faydalı beceriyi kazandırdığını düşünmektedir. Bu beceriler, insanların birlikte kapsamlı işlerde çalışmalarını mümkün kıldığı için önemli olduğundan, benliğin gelişiminin, insanın yoğun sosyalliğinin gelişimi için de yaşamsal bir önemi olmuş olabilir. Ama benlik her birimize taklitler, toplumsal kıyaslamalar ve statü kaygılarıyla dolu bir iç dünya bahşederek, aynı zamanda bize özel işkencecilerimizi de yaratmış olur. Artık hepimizin içinde, çoğunlukla olumsuz (tehditler, fırsatlardan daha büyük görünür) ve nafile şeyler söyleyen gizli bir dırdırcı vardır. Benliğin büyük kısmı bilinçdışı ve otomatik olduğundan, onun tam olarak binicinin kendisi olmadığını unutmamalıyız ama temelinde bilinçli sözlü düşünme ve hikâye anlatıcılığı olduğu için, ancak binici tarafından inşa edilebileceğini kaydetmek önem taşımaktadır.

Leary'nin tahlilleri, benliğin bütün temel dinlerde neden bir sorun olduğunu göstermektedir: Benlik, manevi gelişimin yolunu üç yönden tıkar. Öncelikle, zihnimizde sürekli olarak önemsiz kaygıların ve benmerkezci düşüncelerin akması bizi maddi ve dünyevi bir hayata hapseder, kutsallığı ve ilahiliği algılamamıza engel olur. Doğu dinlerinin ağırlıklı olarak meditasyona dayanmalarının nedeni budur; çünkü meditasyon benliğin iç dırdırını susturmak için etkili bir araçtır. İkincisi, manevi dönüşüm esas olarak benliğin dönüşümüdür, onun zayıflaması, budanmasıdır; bir anlamda, öldürülmesidir ve benlik çoğu zaman buna itiraz eder. Sahip olduklarımdan ve bana sunduğu saygınlıktan vazgeçmek mi? Asla! Bana yaptıklarından sonra düşmanlarımı sevmek mi? Unut gitsin. Ve üçüncüsü, manevi bir yol izlemek kesinlikle zor bir iştir, yıllarca meditasyon yapmanız,

dua etmeniz, iradenize hakim olmanız ve bazen de nefsinize hakim olmanız gerekebilir. İnkâr edilmek benliğin hiç de hoşuna gitmez ve kuralları delmek veya hile yapmak için gerekçe bulmakta oldukça ustadır. Birçok dinde bencil duygularla zevke ve itibara bağlanmanın, insanları erdemin yolundan sapmaları için durmadan baştan çıkardığı öğretilir. Bir anlamda, benlik bir Şeytan'dır veya en azından Şeytan'a giden yolun büyük kapısıdır.

Bütün bu nedenlerle, benlik ilahi etik açısından bir sorundur. Muhteris benlik ruhun üstüne çöreklenmiş ağır bir tuğla gibidir. Bence, benliği ancak bu şekilde tanımlarsak, yaşadıkları toplumu inandıkları dinin kurallarına uyumlu hale getirmek isteyenlerin ahlaki güdülerini anlayabilir ve hatta buna saygı duyabiliriz.

Düzülke ve Kültür Savaşı

Mizah insanların zor durumlarla baş etmesine yardımcı olur. George W. Bush 2004'te ABD Başkanlık seçimini kazandıktan sonra, Amerikalıların yüzde 49'u bununla baş edebilmek için mizaha başvurmak zorunda kaldı. "Mavi eyaletler"deki (çoğunluğun John Kerry'ye oy verdiği eyaletler bütün seçim haritalarında mavi ile gösterilmişti) birçok insan, "kırmızı eyaletler"deki insanların neden Bush'u ve onun politikalarını desteklediğini anlayamadılar. Liberaller, mavi eyaletleri (hepsi Kuzeydoğu, Yukarı Ortabatı ve Batı kıyısı boyunca) "Amerika Birleşik Devletleri"; kırmızı eyaletleri (ülkenin hemen hemen bütün iç ve güney bölgeleri) "İsa'nın ülkesi" olarak etiketleyen Birleşik Devletler haritalarını internete koydular. Muhafazakârlar da kendi haritaları ile karşılık verdiler: Bu haritalarda mavi haritalar "Yeni Fransa" olarak etiketlenmişti ama sağın bakış açısına daha uygun bir tanım "Benlik ülkesi" olabilirdi.

John Kerry'ye oy vermiş olanların George Bush'a oy verenlerden daha bencil olduklarını düşünmüyorum; gerçekten de, iki adayın vergi ve sosyal politikaları tamamen tersini düşündürmektedir. Ama böylesine bir kültürel savaşta her ikisinin de karşılıklı anlayışsızlıklarını anlamaya çalışıyorum. Shweder'in üç etiğinin, ama özellikle ilahilik etiğinin bunu anlamak için bir anahtar niteliğinde olduğunu düşünüyorum.

Şu iki sözden hangisi sizi daha çok etkiler? (1) "İnsanın kendisine saygısı her türlü demokrasinin temelidir." (2) "Dünya senin çevrende dönmüyor." İlki Gloria Steinem'e[409] atfedilir. Steinem 1970'lerdeki feminist hareketin kurucularından biridir. İlk alıntı, cinsiyetçiliğin, ırkçılığın ve baskının belirli insan gruplarının kendilerini değersiz hissetmelerine ve bu nedenle demokrasiye katılımı önemsiz görmelerine neden olduğunu öne sürmektedir. Bu alıntı otonomi etiğinin merkezindeki fikri de yansıtır: Yaşamda gerçekten önemli olan bireylerdir. Bu nedenle ideal toplum, bireyleri zarardan korur ve onların otonomi ve tercih özgürlüğüne saygı gösterir. Otonomi etiği farklı geçmişlere sahip olan insanlara yardım etmeyi gerektirir ve değerler birbiriyle bağdaşmaktadır; çünkü her insana, seçimleri, başkalarının haklarına müdahale etmediği sürece, kendi seçtiği hayatı yaşama hakkı vermektedir.

İkinci alıntı, Rick Warren'ın[410] 2003 ve 2004 yıllarında dünyanın en çok satan kitabı olan *Maksatlı Yaşam*'ın ilk satırından alınmıştır. Kitap, İsa'ya inanma ve İncil'in vahiyi aracılığıyla yaşamın amacının ve anlamının bulunmasına ilişkin bir kılavuzdur. Warren'ın bakış açısından benlik, sorunlarımızın kaynağıdır ve bu nedenle çocukların özsaygısını doğrudan, onların kendilerini "özel" hissetmelerini sağlayacak ödüllerle, övgüyle ve alıştırmalarla artırmaya çalışmak kötüdür. İlahilik etiğinin merkezi fikri, her insanın içinde ilahilik olduğu, böylece ideal toplumun insanlara bu ilahilik ile tutarlı bir şekilde yaşamaya yardımcı olduğudur. Bireysel arzular özel bir önem arz etmezler; birçok arzu dünyevidir. Okullar, aileler ve medya hepsi birlikte, çocukların benlik ve hak duyusunu yenmelerine ve bunun yerine İsa'nın istediği gibi yaşamalarına çalışmalıdır.

Amerikan kültür savaşının en önemli mücadele başlıklarının çoğunun konusu yaşamın bir boyutunun otonomi etiğiyle mi yoksa ilahilik etiğine mi dayandırılması sorusu etrafında şekillenir.[411] (Grup etiğinin birey etiği üzerindeki önemini vurgulayan topluluk etiği ile ilahilik etiği birbirine benzerdir.) Okullarda ibadet edilmeli midir? On Emir okullara ve adliyelere asılmalı mıdır? "Tanrı'nın himayesinde" cümlesi Amerikan okullarında okunan öğrenci andından çıkarılmalı mıdır? Liberaller genellikle dini, kamusal yaşamdan uzak

tutmaya çalışırlar, böylece insanlar kendi iradelerinin dışında ibadete katılmak zorunda kalmazlar ama dini muhafazakârlar okulların ve adliyelerin yeniden kutsallaştırılmasını istemektedir. Çocuklarının (hususi) bir üç boyutlu dünyada yaşamalarını istiyor ve okulların bunu sağlamadığı durumlarda çocuklarını evde eğitiyorlar.

İnsanların özgürce doğum kontrolünden, kürtajdan, üreme teknolojilerinden yararlanmalarına izin verilmeli ve yaşamlarına diledikleri gibi son vermelerine yardım edilmeli midir? Buna vereceğiniz cevap, amacınızın insanları yaşamlarının en önemli seçimlerinden bazılarını yönetebilmeleri için güçlendirmek mi, yoksa bu tür bütün kararları Tanrı'nın vermesi gerektiğini düşündüğünüze bağlı olarak değişir. *Bedenlerimiz, Biziz** şeklindeki bir kitap başlığı, size soylu bir karşı koyma eylemi olarak geliyorsa, insanların kendi cinsel etkinliklerini seçme ve vücutlarını diledikleri gibi değiştirme haklarını destekleyeceksiniz demektir. Ama eğer "Tanrı vücudunuzun her bir ayrıntısını önceden yazmıştır"[412] ifadesine inanıyorsanız, ki Warren *The Purpose of Driven Life*'da [Maksatlı Yaşamın Amacı] böyle yazmaktadır, cinsel çeşitlilik, hızma takmak için vücudun delinmesi ve plastik cerrahi gibi vücutta yapılan değişiklikler sizi muhtemelen rahatsız edecektir.

Öğrencilerimle birlikte, liberaller ve muhafazakârlar ile cinsel ahlak[413] ve vücutta yapılan değişikliklerle ilgili görüşmeler yaptım[414] ve her iki çalışmada da liberallerin çok daha hoşgörülü oldukları ve ağırlıklı olarak otonomi etiğini temel aldıklarını; muhafazakârların ise çok daha eleştirel olduklarını ve söylemlerinde üç etik türünü de kullandıklarını gördüm. Örneğin, muhafazakâr bir erkek farklı bir mastürbasyon biçimine yönelik kınayıcı ifadelerini şöyle bir temele dayandırdı:

> Bu bir günah çünkü bizi Tanrı'dan uzaklaştırıyor. Tanrı'nın bizi zevk almak için tasarlamamış olması memnuniyet verici, çünkü biliyorsunuz, evli heteroseksüel çiftin

---

* Menopoz, doğum kontrolü, toplumsal cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim gibi kadın sağlığını ve cinselliğini ilgilendiren konularda bilgiler içeren, ilk kez ABD'de 1971 yılında yayımlanmış kitap. [ed.n.]

> cinsel zevkleri, Tanrı'nın onların üremeleri için tasarlamış olduğu bir şeydir.[415]

Liberaller her alanda sınırları, engelleri ve kısıtlamaları kaldırarak, otonomiyi artırmak ister. Öte yandan, dini muhafazakârlar kişisel, sosyal ve politik ilişkileri üç boyutlu olarak yapılandırmak isterler; böylece kutsal ile dünyevi ayrımının yasaklarla süreklileştiği bir saflık ve kirlilik tabiatı yaratmak isterler. Muhafazakârlar için, yeryüzündeki cehennem, sınırsız özgürlüğün olduğu düz bir ülkedir ve benlikler burada kendilerini ifade etmek ve geliştirmekten daha önemli bir amaçları olmadan aylak aylak dolanırlar.



Bir liberal olarak, hoşgörüye ve yeni fikirlere açık olmaya değer veriyorum. Bu bölümde, görüşlerini desteklemediğim kesime karşı hoşgörülü olmak ve benimsemediğim dini düşüncelerde bir değer bulmak için elimden gelenin en iyisini yaptım. Ama ilahiliğin insanın yaşam tecrübesine kattığı zenginliği fark etmiş olmama rağmen, son birkaç yüzyılda Batı'da yaşamın "düzleşmesi"ne çok da hayıflanmıyorum. Üç boyutlu toplumlarda çoğu zaman, üçüncü boyuta doğru itilen bir veya daha fazla grup bulunur ve ne yazık ki bu gruplar daha sonra kötü, hatta berbat bir muamele görürler. Hindistan'daki "dokunulmazlar"ın son zamanlardaki koşullarını veya Ortaçağ Avrupası'ndaki ve ırk temelinde saflık takıntısı olan Nazi Almaya'sındaki Yahudilerin durumunu veya Birleşik Devletler'in güneyinde Afrika kökenli Amerikalıların aşağılanmasını hatırlayın. Amerikalı muhafazakârların şimdilerde eşcinselleri benzer bir şekilde baskılamaya çalıştığını görebiliyoruz. Liberalizm ve otonomi etiği bu tür adaletsizliklere karşı bir kalkan gibidir. Çeşitli modern demokrasilerde ilahilik etiğinin otonomi etiğine üstün gelmeye çalışmasının tehlikeli olduğuna inanıyorum. Buna karşın, ilahilik etiğini tamamen kulak arkası eden bir toplumsal yaşamın tatmin edici olmaktan uzak ve çirkin olacağına da inanıyorum.

Kültür savaşı ideolojik bir savaş olduğundan, her iki taraf da "saf kötülük miti"ni kullanmaktadır. Diğer tarafın herhangi bir konuda

haklı olabileceğini kabul etmek bir ihanet eylemi olarak kabul edilir. Buna karşın, üçüncü boyuta ilişkin araştırmam sayesinde işin efsane boyutundan uzaklaştım ve hatta haince fikirler düşünmeye başladım. İşte bu düşüncelerden biri: Eğer üçüncü boyut ve kutsallık algıları insan doğasının önemli bir parçasıysa, o zaman bilimsel topluluk, dinselliği insan doğasının normal ve sağlıklı bir boyutu olarak kabul etmeli; çünkü üzerinde yoğun olarak çalıştığımız cinsellik veya dil kadar derin, önemli ve ilginçtir. İşte bir başka haince fikir: Eğer dindar insanlar mutluluklarının en büyük kaynağının din olduğuna inanıyorlarsa, o zaman mutluluk ve anlam arayan geri kalanlarımız, Tanrı'ya inansa da inanmasa da onlardan bir şeyler öğrenebilir. Son bölümün konusu budur.

10

Uyumdan Gelen Mutluluk

Bütün varlıkları kendi Benliği'nde gören ve kendi Benliğini bütün varlıklarda gören, tüm korkularını yitirir... Bir bilge bu büyük Birliği ve kendi Benliği'nin bütün varlıklar haline geldiğini gördüğü zaman, ona hangi yanılsama ve acı yaklaşabilir ki?

Upanişadlar[416]

Tamamen mutluydum. Belki de öldüğümüzde bir bütünün parçası olduğumuz zaman böyle hissediyoruz. Bu bütün ister güneş ve gökyüzü isterse de iyililik ve bilgelik olsun. Herhalükârda, bu mutluluktur: bütün ve büyük olan bir şeyin içinde eriyip gitmek.

Willa Cather[417]

Atasözleri, deyişler ve özlü sözler olaylara bir değer katar, bu yüzden çoğu zaman yaşamımızdaki bazı dönüm noktalarını belirlemek için onlardan yararlanırız. 1981 yılında New York Scarsdale'deki Scarsdale Lisesi'nin son sınıf öğrencileri için, özlü bir söz bulmak ergenliğe geçişin olmazsa olmazıydı, o sözle kişi kendi kimliği üzerine düşünür ve bu söz ona kimliğinin bir yanını ifade edebilmesi için bir fırsat sunardı. Okul yıllığındaki fotoğrafların altındaki o sözleri okurken, bu sözlerin temelde iki çeşidi olduğunu fark ettim. Çoğu da arkadaşlardan ayrılma vaktine atfen sevgiyi ve dostluğu öven sözlerdi. ("Dostlarınızı asla terk etmezsiniz. Bazıları sizinle birlikte gittiğiniz yere gelir, bazılarını da arkanızda bırakırsınız." [Anonim]). Yıllığa yazılan sözlerin ikinci bir türü de önümüzde uzanan yollara

dair kaygıyla karışık bir iyimserlik ifadesi taşır. Gerçekten de liseden mezun olmak yaşamın bir yolculuk olduğu metaforuna fazlasıyla denk düşer. Örneğin, dört öğrenci Cat Stevens'a ait *On the Road to Find Out* [Keşif Yolunda] şarkısının sözlerini yazmıştı.[418] İki öğrenci George Washington'dan alıntı yapmıştı: "Geniş, sınırsız görünümlü bir okyanusta yola çıktım ve bu okyanusta, belki de, bulunabilecek güvenli bir liman yok."[419] Bir öğrenci de Bruce Springsteen'den şu satırları alıntılamıştı: "Biraz biram var ve otobanda yol açık / Seninim ve sen de benimsin."[420]

Ama yaşamın sonsuz olasılıklarına atıf yapan bu olumlu ifadelerinin arasına sıkışmış müphem bir üsluba da rastlarız: "Her kim mızrak veya açlık sonucu ölmeyecekse, salgından ölecek, öyleyse tıraş olmayı dert etmek niye?" (Woody Allen).[421] Bu sözlerin üstündeki fotoğraf bana aittir.

Şaka bir yana; mezuniyetten bir önceki sene Samuel Beckett'in Tanrı'nın olmadığı bir dünyada hayatın saçmalığı üzerine varoluşçu bir anlatı olan *Godot'yu Beklerken* oyununu incelediğim bir yazı kaleme almıştım ve o gün bugündür aklımdaki sorunun cevabını ararım. Halihazırda ateisttim ve son sınıfta "Yaşamın anlamı nedir?" sorusuyla kafayı bozmuştum. Üniversiteye giriş için gerekli olan niyet mektubumu, yaşamın anlamsızlığı üzerine kaleme almıştım. Okulda geçirdiğim son kış aylarında bir tür felsefi depresyona girmiştim; bu klinik bir depresyon değildi, içimi her şeyin önemsiz olduğunu söyleyen bir his kaplamıştı. Şeylerin büyük düzeni içinde, koleje girmemin veya Dünya'nın bir asteroidin çarpmasıyla veya nükleer savaşla yok olmasının gerçekten hiçbir önemi yoktu gözümde.

Bu kadar umutsuz olmam tuhaftı; çünkü dört yaşımdan beri ilk kez yaşamım tam anlamıyla mükemmeldi. Kız arkadaşım harikaydı, dostlarım mükemmeldi ve annem babam beni çok seviyordu. Koşu takımının kaptanıydım ve on yedi yaşındaki bir erkek için en önemlisi, babamın 1966 model üstü açılabilir Thunderbird'ü ile ortalığın tozunu attırıyordum. Yine de bunların anlamını sürekli olarak sorguladım. İncil'in Vaiz bölümünün yazarı gibi, "her şeyin beyhude olduğunu ve rüzgârı kovaladığımı" düşünüyordum (Vaiz, 14).

En sonunda, bütün bir hafta teorik olarak intihar olgusu üzerine düşündükten sonra bundan kurtuldum ve sorunu tersine çevirdim. Bence ne Tanrı ne de yaşama haricen verilmiş bir anlam vardı; yarın kendimi öldürsem, bir anlamda bunun gerçekten bir öneminin olmayacağını düşündüm. O zaman, yarından sonra her şey, herhangi bir koşula veya beklentiye bağlı olmayan bir armağan gibidir. Hayatınızın sonunda, teslim etmeniz gereken bir testi çözmek zorunda değilsiniz, bu nedenle başarısızlık diye bir şey de yoktur. Elimizde olanlar sadece bunlarsa, onu çarçur etmek yerine sıkı sıkıya kucaklamalıyız. Bu kavrayışla birlikte ruhsal durumumun iyileşip iyileşmediğini ya da sorunu daha umut dolu bir çerçevede değerlendirmem için ruh halimin düzelip düzelmediğini bilmiyorum ama varoluşsal depresyonum sona ermiş ve nihayet lise hayatımın son aylarından keyif almaya başlamıştım.

Bununla birlikte, yaşamın anlamına ilgi duymaya devam ettim. Bu sayede üniversitede felsefe eğitimi aldım ve sorularıma yeni yanıtlar buldum. Çağdaş filozoflar sözcüklerin anlamını çözümlemekte uzmanlaşırlarken, benim için birincil sorun kaynağı olan yaşamın anlamı üzerine varoluşçular dışında başka hiç kimsenin söyleyecek bir şeyi yoktu. Ancak psikoloji yüksek lisansına başladıktan sonra çağdaş felsefenin neden bu kadar kısır olduğunu anladım: İnsan doğasına dair derinlikli bir anlayıştan yoksundu. Bu kitapta da gösterdiğim gibi, kadim filozoflar çoğu zaman iyi psikologlardı ama çağdaş felsefe kendisini mantık ve akılcılık incelemesine hasretti ve psikolojiye ilgisini yavaş yavaş yitirdi; insan yaşamının hırslı, bağlamlılaştırılmış doğası ile ilişkisini kopardı. Biraz mitsel ve tamamen akılcı bir varlığın "yaşamın anlamı"nı soyut olarak veya genel olarak çözümlemesi imkânsızdır.[422] Ancak gerçekte ne tür varlıklar olduğumuzu bilirsek, sahip olduğumuz karmaşık zihinsel ve duygusal mimariyle, yaşamın anlamının ne olabileceğine dair sorular sormaya başlayabiliriz. (Felsefe, takdire şayan bir şekilde son yıllarda daha psikolojik ve hırslı hale gelmiştir.)[423]

Araştırmalarıma psikolojide ahlak konusu üzerine devam ettikçe, psikoloji ve benzeri bilimlerin insan doğasıyla ilgili sunduğu sonuçlar sayesinde bir yanıt bulmam mümkün hale geldi. Aslında,

yanıtın büyük bölümünü yüz yıldır biliyorduk ve son on yılda da geri kalan birçok parça yerine oturmuştu. Bu bölümde psikolojinin nihai soruya verdiği cevabı benim yorumumla okuyacaksınız.

Soru Neydi?

"Yaşamın anlamı nedir?" sorusu, Kutsal Kâse gibi Kutsal Soru olarak adlandırılabilir. Bu arayış soylu bir arayıştır ve herkes bir yanıt bulmaya çalışmalıdır ama çok az sayıda kişi bir yanıt bulma umudundadır. Kutsal Soru'nun cevabını bildiklerini iddia eden kitaplar ve filmlerin, çoğu zaman bunu gırgırına yapmalarının nedeni bu olsa gerek. *Otostopçunun Galaksi Rehberi* isimli kitapta Kutsal Soru'yu yanıtlamak üzere inşa edilen dev bir bilgisayar, cevabını ancak 7.5 milyon yıl süren bir hesaplamadan sonra bildirir: "kırk iki."[424] *Monty Python's The Meaning of Life* [Monty Python'ca Hayatın Anlamı] filminin final sahnesinde Kutsal Soru'nun yanıtı aktör Michael Palin'e verilir ve Palin de bunu yüksek sesle okur: "Hoş insanlar olmaya çalışın, fazla yemekten kaçının, her zaman iyi bir kitap okuyun, biraz yürüyüş yapın ve bütün inanç ve uluslardan insanlarla uyum içinde yaşamaya çalışın."[425] Bu yanıtlar *biçimsel* olarak iyi yanıtlar gibi görünse de *içerik* açısından boş veya bayağı olduğu için gülünçtür. Bu parodiler bizi kendimize gülmeye davet eder ve bize şu soruyu sorar: Ne bekliyordun? Seni nasıl bir yanıt tatmin edebilirdi?

Soruları nasıl inceleyeceğimi ve bir yanıt üretmeden önce onları tam olarak nasıl açıklığa kavuşturacağımı felsefe sayesinde öğrendim. Kutsal Soru açıklık talep etmektedir. "X'in anlamı nedir?" diye her sorduğumuzda, bizi ne *türden* bir yanıt tatmin edebilir ki?

Anlamın en yaygın türü tanımsal olanıdır. "Ananim sözcüğünün anlamı nedir?" sorusu, "Ananim sözcüğünü benim için öyle tanımla ki onu okuduğumda anlayabileyim" anlamına gelir. Bir sözlükten[426] ananimin, "isimlerin tersinden yazılmasıyla oluşturulan takma ad" olduğunu söyleyen açıklamayı okuyorum. Peki, "yaşam"ın anlamı nedir? Tekrar sözlüğe başvuruyorum ve yaşamın yirmi bir anlamı olduğunu, bunlar arasında "canlı ve işlevsel bir varlığı, ölü bir bedenden veya saf kimyasal bir maddeden ayırt eden nitelik" ve "do-

ğumdan ölüme kadar olan dönem" olduğunu buluyorum. Tam bir çıkmaz sokak. Bunların hiçbiri mutlak suretle doğru yanıt değil. Bizim sorumuz "yaşam" *sözcüğü* hakkında değil, yaşamın kendisi hakkında.

İkinci bir anlam türü de sembolizm veya ikame üzerinedir. Bir bodrum katında alt bodruma açılan gizli bir kapı bulmayı hayal ediyorsanız, şunu sorabilirsiniz: "Alt bodrumun anlamı nedir?" Psikolog Carl Jung[427] bu alt bodrumu rüyasında görmüştü ve alt bodrumun anlamının (simgelediği ya da yerine geçtiği şeyin), bütün insanlar tarafından paylaşılan derin bir fikirler kümesi olan kolektif bilinçdışı olduğu sonucuna vardı. Ama bu da başka bir çıkmaz sokaktır. Yaşam, bir şeyi simgelemez, bir şeyin yerine geçmez ya da bir şeye işaret etmez. Anlamak istediğimiz şey, yaşamın kendisidir.

Genellikle, insanların niyetlerini ve inançlarını referans alarak bir şeye anlam vermeye çalışırken yardım talebinde bulunmak da anlam sorgulamamızın üçüncü bir yoludur. Bir filme yarım saat geç kaldığınızı ve bitiminden yarım saat önce çıkmanız gerektiğini düşünün. Daha sonra o akşam filmi başından sonuna kadar izlemiş olan bir arkadaşınız, sohbetiniz sırasında size şöyle bir soru sorar; "O kıvırcık saçlı adamın, çocuğa göz kırpmasının ne anlamı vardı sence?" Filmde o eylemin bir önemi olduğunu fark edersiniz ve bu eylemi anlamak için bazı olgular hakkında bilgi sahibi olmanız gerektiğini düşünürsünüz. Belki de başlangıç sahnelerinde, iki karakterin daha önce birbirlerini tanıdıklarına dair bir bilgi verilmek istenmişti. "Göz kırpmanın ne anlamı vardı?" sorusu gerçekten de "O göz kırpışını anlamak için neyi bilmem gerekiyor?" sorusunu sormak anlamına geliyor. İşte şimdi ilerleme kaydediyoruz; çünkü yaşam da başlangıç sahnesinden epeyce sonra girdiğimiz ve olay örgüsü henüz sonuçlanmadan terk ettiğimiz bir film gibidir. Zekâmız sayesinde, izlediğimiz kısa süreli karışık olayları anlayabilmemiz için çok şey bilmemiz gerektiğinin farkındayız. Kuşkusuz, neyi bilmediğimizi tam olarak bilmiyoruz, bu nedenle soruyu da tam olarak ifade edemiyoruz. "Yaşamın anlamı nedir?" sorusunu sorarken ("kırk iki" gibi) doğrudan bir yanıt beklemiyoruz; ama biraz aydınlanma ve bize "Doğru ya!" dedirtecek bir tecrübe yaşatmasını ümit

ediyoruz. Böylelikle, üçüncü boyuta geçirilen Kare'nin tecrübe ettiği gibi, daha önce anlamadığımız veya önemli olduğunu düşünmediğimiz şeyler bir anlam kazanmaya başlar.

Kutsal Soru'yu "Yaşam hakkında beni aydınlatacak bir şey söyle" şeklinde yeniden kurduğumuzda, buna verilecek yanıt, insanlar için aydınlatıcı olan bazı esin kaynaklarını içermelidir. İnsanların yanıtlamaya istekli oldukları ve yanıtlarını aydınlatıcı buldukları iki belirgin alt sorunun var olduğunu söyleyebiliriz. İlki *yaşamın* amacı sorusu olarak adlandırılabilir: "İnsanların Dünya'da bulunmalarının amacı nedir? Neden buradayız?" Bu sorunun cevabı iki temel duruma göre değişir: Ya dünyayı yaratma düşüncesi, arzusu veya niyeti olan bir tanrıya/ruha/akla inanıyorsunuzdur ya da tamamen maddi bir dünyaya ve bu dünyanın herhangi bir nedenle yaratılmış olmadığına; yani her şeyin maddenin ve enerjinin doğa yasalarına göre birbiriyle etkileşime girmesiyle meydana geldiğine inanıyorsunuzdur (Darwinci evrimin ilkelerini de içeren yaşamın başlangıç yasaları). Birçok din, *yaşamın* amacını soran alt soruya açık yanıtlar sunduğu için çoğu zaman Kutsal Soru'nun cevabı dinde aranır. Bilim ve din çoğu zaman birbirine düşman görülür; gerçekten de verdikleri cevaplar karşıt olduğundan, Birleşik Devletler'de evrimin nasıl öğretileceği konusunda bilim ve din sürekli bir mücadele içindedir.

İkinci alt soru, *yaşamdaki* amaç sorusudur: "Nasıl yaşamalıyım? İyi, mutlu, başarılı ve *anlamlı* bir yaşama sahip olmak için ne yapmalıyım?" İnsanlar Kutsal Soru'yu aslında onlara eylemlerinde rehberlik edecek ve seçimlerine anlam veya değer verecek bir ilkeler veya amaçlar kümesine ulaşma umuduyla sorarlar. (Monty Python filmindeki cevabın doğru olmasının nedeni budur. "Hoş insanlar olmaya çalışın, fazla yemekten kaçının...") Artisto, *aretē* (mükemmellik/erdem) ve *telos* (hedef/amaç) hakkında sorular sordu ve insanları, açık bir hedefe ihtiyacı olan okçulara benzetti.[428] İnsan bir hedefi ya da amacı olmayınca, başlangıçta sahip olduğu hayvani özelliklerini aşamaz; mesela fil nerede hoşuna gidiyorsa orada otlanır veya gezinir. Filler sürüler halinde yaşadıkları için, biri ne yapıyorsa diğeri de onunla aynı şeyi yapar. Ama insan aklı bir

biniciye sahiptir ve binici, ergenlikte daha soyut düşünmeye başladığında, bir an durup etrafa bakar; sürünün dışına çıkar ve sorar: Hepimiz nereye gidiyoruz? Neden? Lise son sınıfta bana olan şey de işte buydu.

Ergen varoluşçuluğumda, iki alt soruyu bir başlık altında topladım. *Yaşamın* amacı sorusuna cevap ararken bilimsel yanıtlara sarıldığım için, bunun *yaşamdaki* amaç arayışımı engellediğini düşündüm. Bu yanlışa düşmek kaçınılmazdı; çünkü birçok din bu iki konunun birbirinden ayrılamayacağını öğretir. Tanrı'nın sizi kendi planının bir parçası olarak yarattığına inanıyorsanız, size düşen rolü uygun bir şekilde oynayacaksanız, nasıl yaşamanız gerektiğini düşünerek de bulabilirsiniz. *Maksatlı Yaşam*[429] kitabı, *yaşamın* amacının ne olduğu sorusuna verilmiş teolojik cevaptan yola çıkarak, okurlara *yaşamdaki* amacı nasıl bulabileceklerini öğreten kırk günlük bir kurstur.

Bununla birlikte, bu iki soru ayrı ayrı ele alınabilir. İlkinde, yaşamla ilgili dışarıdan bakarak sorular sorulur. İnsanlara, Dünya'ya ve yıldızlara birer *nesne* olarak bakılır ve "*Bunlar* neden mevcuttur?" sorusunun muhatabı teologlar, fizikçiler ve biyologlardır. İkinci soru, yaşamla ilgili içeriden bakan bir *özne* olarak sorulur: "*Ben*, yaşamıma nasıl bir anlam ve içerik sağlayabilirim?" Bu sorunun muhatabı da teologlar, filozoflar ve psikologlardır. İkinci soru gerçekten de deneyseldir; ancak bilimsel yollardan incelenebilecek bir olgu sorusudur. Neden bazı insanların yaşamları zevk, kararlılık ve anlamla doluyken bazılarınınki boş ve önemsizdir? Bu bölümün geri kalanında, *yaşamın* amacını göz ardı edeceğim ve insana *yaşamdaki* amaç duygusunu veren etkenleri arayacağım.

Sevgi ve İş

Bir bilgisayar bozulduğunda, kendi kendini tamir edemez. Kasasını açıp bir işlem yapmanız veya tamir için bir uzmana götürmeniz gerekir. Bu bilgisayar metaforu düşüncelerimize o kadar nüfuz etmiştir ki bazen insanları bilgisayar olarak ve psikoterapiyi de tamir servisi veya bir tür yeniden programlama olarak düşünürüz. Ama insanlar bilgisayar değildir ve başlarına ne gelirse gelsin onunla ancak kendileri baş edebilir.[430] İnsanların bitkilere benzetilmesinin daha iyi

olduğunu düşünüyorum. Lisansüstü eğitimim sırasında, Philadelphia'daki evimin karşısında küçük bir bahçem vardı. İyi bir bahçıvan değildim ve yazları sıklıkla seyahate çıkardım. Bu nedenle bitkilerim çoğunlukla solar, neredeyse ölürdü. Ama bitkilerin, tamamen ölmedikleri sürece, doğru koşulları sağladığınızda hasarsız ve mükemmel olarak hayata geri döndüklerini gördüğümde hayrete düşerdim. Bir bitkiyi tamir edemezsiniz; ona sadece su, güneş ve topraktan oluşan doğru koşulları sağlarsınız ve beklersiniz. Geri kalanı kendisi halledecektir.

İnsanlar da bitkiler gibiyse, çiçek açmamız için ihtiyaç duyduğumuz koşullar nelerdir? 5. Bölüm'deki mutluluk formülünü şöyle tarif etmiştik: Mutluluk (M) = Ayar noktanız (A) + Koşullar (K) + Gönüllü faaliyetler (G). Peki, bu formüldeki K tam olarak nedir? K'nin büyük bölümü, 6. Bölüm'de söylediğim gibi, sevgiden oluşur. Hiçbir erkek, kadın veya çocuk bir ada değildir. Bizler ultrasosyal yaratıklarız; dostlarımız ve başka insanlara güvenli bağlanmalarımız olmaksızın mutlu olamayız. K'nin en önemli ikinci unsuru ise, insanın kendini akışa bırakabileceği ve bağlanabileceği durumları yaratabilmesi için doğru hedefler bulmak ve onları izlemektir. Günümüzün çağdaş dünyasında insanların pek çok hedefi vardır ve birçok ortamda kendilerini akışa bırakabilirler ama birçok insan, akışı en çok işinde yaşar.[431] (İşi geniş bir şekilde tanımlıyorum; birinin "Ne iş yapıyorsunuz?" sorusuna verilen "öğrenci" ve "tam zamanlı ebeveyn" cevapları da bu kapsama girer). Bitkiler için su ve güneş ışığı neyse insanlar için de sevgi ve iş aynıdır.[432] Freud'a normal bir insanın neyi iyi yapması gerektiği sorulduğunda, "Sevgi ve iş"[433] yanıtı verdiği söylenir. Terapi bir insanın bu iki şeyi iyi yapabilmesini sağlamışsa gerçekten de başarılı olmuştur. Maslow'un ünlü gereksinimler hiyerarşisine göre insanlar yiyecek ve güvenlik gibi fiziksel gereksinimlerini karşıladıktan sonra, önce sevgi ve ardından da itibar ihtiyacını karşılamaya çalışır, bunların ikisi de çoğu zaman kişinin yaptığı iş aracılığıyla kazanılır. Freud'dan da önce, Lev Tolstoy şöyle yazmıştır: "Bir insan nasıl çalışacağını ve seveceğini bilirse, sevdiği kişi için çalışırsa ve yaptığı işi severse, bu dünyada mükemmel bir şekilde yaşayabilir."[434] Sevgi hakkında söylemek istediğim her şey daha önce söylenmiş ol-

duğundan, benim söyleyeceğim bir şey kalmadı. Ama iş hakkında söyleyeceklerim henüz bitmedi.

Harry Harlow, öğrencileriyle birlikte hayvanat bahçesine gittiğinde, maymunların, problemleri sadece eğlence için çözdüklerini keşfettiğinde şaşırmıştı. Davranışçılık bu türden güçlendirilmemiş bir davranışı açıklayabilecek yetkinlikte değildi. 1959'da, Harvardlı psikolog Robert White,[435] davranışçılık ve psikoanaliz alanlarında yapılmış araştırmaları incelediğinde gördü ki Harlow, her iki kuramın da gözden kaçırdığı bir şeyin farkına varmıştı. İnsanların ve başka birçok memelinin *bir şeyler gerçekleştirmek* için temel bir güdüye sahip olduğuna dair çok kuvvetli kanıtlar vardı. Bu güdüyü bebeklerin şu "aktivite merkezleri"yle oynarken gösterdikleri neşede fark edebilirsiniz. Bu oyuncaklar, bebeklerin sağa sola sallanan el kol hareketlerini, çalan zillere ve dönen tekerleklere yönlendirir. Daha büyük çocukların aklını başından alan oyuncaklarda da aynı şeyi görebilirsiniz. Çocukken en çok sahip olmayı istediğim oyuncakların başında uzaktan kumandalı araba, plastik mermiler atan silah ve her tür roket veya uçak gibi belli bir mesafeden hareket eden veya eylemde bulunan oyuncaklar gelirdi. Emekliliği geldiği, işten çıkarıldığı veya piyango kazandığı için artık çalışmayan insanlarıda oluşan atalette de aynı şey görülebilir. Psikologlar bu temel gereksinimi bir yeterlilik, meşguliyet veya uzmanlık ihtiyacı olarak ele alırlar. White, kişinin çevresini kontrol ederek ve onunla etkileşim içinde olarak yeterlilik geliştirme gereksinimi veya dürtüsü olarak tanımladığı şeyi "etki yaratma güdüsü" olarak adlandırdı. Etki yaratma, neredeyse yiyecek ve su kadar temel bir gereksinimdir; ama açlık gereksinimi gibi değildir; çünkü açlık tatmin edilir ve sonra birkaç saatliğine ortadan kalkar. White, etki yaratmanın yaşamımızda sabit bir yeri olduğunu söyler:

> Çevreyle ilgilenmek, kişinin çevreyle kurduğu ilişkiyi yavaş yavaş değiştiren sürekli bir etkileşime girmek anlamına gelir. Eylem sonrası, tatmin bir tepe noktasına ulaşmaz; onun yerine, yeterli etkileşim gerçekleştiğinde ve amaca ulaşılmasından çok, bir davranışa yönelim sürecinde tatmin görülür.[436]

Etki yaratma güdüsü yolculuk ilkesini açıklamaya yardım eder: Amaçlarımıza doğru ilerledikçe elde ettiğimiz keyif onlara ulaştıktan sonra elde ettiğimiz keyiften daha fazladır; çünkü Shakespeare'in dediği gibi, "Asıl zevk bir şeyin peşine düşmekte."[437]

Şimdi sıra günümüz iş koşullarına bakmaya geldi. Karl Marx'ın kapitalizm eleştirisi[438] kısmen, onun Sanayi Devrimi'nin zanaatkârlar ve ürettikleri ürünler arasında tarihsel ilişkiyi yok ettiğine dair doğrulanmış iddiasına dayanıyordu. İşin üretim hattıyla yürümesi insanları dev bir makinedeki dişlilere dönüştürmüştü ve makine işçilerin etki yaratma gereksinimini umursamıyordu. İş tatminine ilişkin daha sonraki araştırmalar, Marx'ın eleştirisini destekledi ama aynı zamanda ona ince bir ayrım ekledi. 1964'te, sosyolog Melvin Kohn ve Carmi Schooler[439] 3100 Amerikalı erkekle işleri üzerine bir anket yaptı ve tatmin edici işlerin ne olduğunu anlamanın anahtarının "mesleki özyönetim" olduğunu buldu. Basit ve rutin işlerde çalışan erkekler üzerinde yapılan gözlemde bu kişilerin aşırı derecede yabancılaşma (çaresizlik, tatminsizlik ve işten kopma) gösterdikleri görülmüştür. Niteliği ve zorluğu değişen birçok iş karşısında nasıl çalışacağına karar verirken daha özgür olanların, işlerinden çok daha fazla keyif alma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. İşçiler "mesleki özyönetim" sahibi olduklarında, işleri çoğu zaman tatmin edici olmuştur.

Son zamanlardaki araştırmalara göre genelde insanlar günlük meşguliyetlerine ya iş olarak ya kariyer olarak ya da görev aşkıyla yapılan bir meslek olarak bakıyor.[440] Meşguliyetinizi bir iş olarak görüyorsanız, onu sadece para için yaparsınız, hafta sonuna dair hayal kurarken sık sık saate bakarsınız ve hayata geçirmeye çalıştığınız hobileriniz muhtemelen etki yaratma gereksiniminizi işinize nazaran daha çok tatmin ediyordur. Meşguliyetinizi bir kariyer olarak görüyorsanız, ilerleme, terfi ve saygınlık gibi daha büyük hedefleriniz vardır. Bu hedeflerinizi hayata geçirmeniz çoğu zaman size enerji verir ve işi iyi bir şekilde tamamlamak için bazen de eve iş getirirsiniz. Yine de bazen neden bu kadar çok çalıştığınızı merak edersiniz. İşinizi, insanların sırf başkalarıyla yarışmış olmak için yarıştığı bir mücadele ortamı olarak da görebilirsiniz. Bununla

birlikte, meşguliyetinizi görev aşkıyla yaptığınız bir meslek olarak görüyorsanız, özü itibariyle tatmin olursunuz; bir şeye ulaşmak için çalışmazsınız. Yaptığınız çalışmayı çoğunluğun iyiliğine bir katkı olarak görürsünüz veya değeri size oldukça açık görünen büyük bir şirkette size düşen rolü oynuyorsunuzdur. İş günü içinde sık sık akışa kapılırsınız ve ne "çıkış saati" umurunuzdadır ne de "Oh be, bugün cuma!" diye haykırma ihtiyacı duyarsınız. Başınıza talih kuşu konsa bile, belki de ücret almadan çalışmaya devam edersiniz.

Mavi yakalı işçilerin bir işi, yöneticilerin kariyeri ve daha saygın profesyonellerinse (doktorlar, bilimciler, din insanları) görev aşkıyla yaptıkları bir meslekleri olduğunu düşünebilirsiniz. Bu düşüncenizde bir miktar haklı olmakla birlikte, yine de Marcus Aurelius'un sözünü hatırlamakta fayda var: "İşin kendisi düşündüğünüz şeydir." New York Üniversitesi'nde bir psikolog olan Amy Wrzesniewski incelediği hemen her meslekte bu üç yönelime de rastlamıştır.[441] Örneğin, hastane işçileriyle yapılan bir çalışmada, muhtemelen hastanenin en niteliksiz işini yapan hizmetlilerin yatakları ve kusmukları temizleyerek kendilerini insanları iyileştirmeyi amaçlayan bir takımın parçası olarak gördükleri ortaya çıktı. Örneğin, çok ciddi hasta olanların odalarına bir canlılık getirmeye çalışarak veya doktorların ve hemşirelerin gereksinimlerini önceden tahmin ederek talimat vermelerini beklemeden iş tanımlarının asgari gerekliliklerinin ötesine geçmişlerdi. Böylece, kendi mesleki özyönetimlerini artırmışlar ve işlerini, etki yaratma gereksinimlerini tatmin eder hale getirmişlerdi. Bu şekilde çalışan hizmetliler günlük meşguliyetlerine görev aşkıyla yaptıkları bir meslek olarak bakmış ve bunu bir iş olarak görenlere oranla yaptıklarından daha fazla keyif almıştır.

Pozitif psikolojideki araştırmadan çıkan iyimser sonuca göre çoğu insan işinden daha fazla tatmin elde edebilir. Atacağımız ilk adım güçlü yanlarımızı öğrenmemizdir. Güçlü yanlar testini[442] yapın ve sonra güçlü yanlarınızı her gün kullanmanıza imkân veren bir çalışma alanı seçin, böylece en azından ara sıra da olsa akış anlarını yaşayabilirsiniz. Eğer güçlü yanlarınızla eşleşmeyen bir işte çalışmak zorundaysanız, işinizi bu yanlarınızla eşleşecek şekilde yeniden

düzenleyin ve onu yeni bir açıdan değerlendirin. İncelik, sevgi, duygusal zekâ veya yurttaşlık gibi güçlü yanlarıyla hareket eden hastane hizmetlileri gibi belki bir süre iş yükünüz ağır olabilir. Güçlü yanlarınızı işinizle ilişkilendirebilirseniz, işinizden daha memnun olursunuz; daha fazla memnuniyet duyarsanız, daha olumlu ve girişim yönü yüksek bir zihniyete sahip olursunuz ve bu zihniyet sayesinde büyük resmi kolaylıkla görebilirsiniz[443] (örneğin büyük bir şirkette size düşen rolü oynamak gibi) ve bu tabloda işiniz, görev aşkıyla yapacağınız bir mesleğe dönüşebilir.

Öyleyse çalışma, en iyi haliyle, bağlantı kurabilmek, gönülden katılım sağlamak ve bağlılık ile ilgilidir. Şair Halil Cibran'ın dediği gibi, "Çalışma, göze görünen sevgidir." Tolstoy'u hatırlatan şu sözleriyle Cibran, sevgiyle yapılan işlere örnek vermektedir:

> Giysiyi kalbinizde eğirilmiş ipliklerden dokumaktır,
> o giysiyi sevgiliniz giyecekmiş gibi.
> Bir evi şefkatle inşa etmektir,
> o evde sevgiliniz oturacakmış gibi.
> Tohumları şefkatle ekmek ve ürünü neşeyle biçmektir,
> Meyveyi sevgiliniz yiyecekmiş gibi.[444]

Sevgi ve iş insanın mutluluğu için çok önemlidir; çünkü iyi yapıldıklarında, bizi kendi kabuğumuzdan çıkararak, ötemizdeki diğer insanlarla ve projelerle bağlantıya sokar. Mutluluğun yolu bu bağlantıları doğru kurmaktan geçer. Mutluluk; ne Buda ve Epiktetos'un düşündüğü gibi sadece içeriden ne de içsel ve dışsal etkenlerin birleşiminden (5. Bölüm'ün sonunda geçici bir çözüm olarak önerdiğim gibi) gelir. Aşağıda resmedeceğim gibi, mutluluk varsayımının doğru biçiminde, mutluluk bu iki şeyin *arasında* bulunur.

Yaşamsal Bağlılık

Çiçekler özel koşullarda büyürler ve artık bilim sayesinde biyologlar güneş ışığının ve suyun bitkinin büyümesine nasıl bir katkı sunduğunu söyleyebilmektedir. İnsanlar da özel koşullarda gelişirler ve

artık psikologlar sevginin ve işin mutluluğu ve anlam hissini nasıl etkilediğini açıklayabilirler.

Akışı bulan kişi, Mihaly Csikszentmihalyi büyük düşünmektedir. İnsanların akış anlarını çağrı cihazının biplemesiyle tespit etmekten tatmin olmamış ve akışın yaşamda, özellikle de yaratıcı insanların yaşamında akışın bir bütün olarak nasıl bir rol oynadığını öğrenmek istemiştir. Bu nedenle, yüzünü uzmanlara dönmüş ve sanatsal ve bilimsel başarının kusursuz örneklerini incelemiştir. Öğrencileriyle birlikte yaşamlarını tüketici bir hırsla inşa etmiş, birçok gencin rol model aldığı türden hayranlık uyandıran, çekici yaşamlara sahip yüzlerce başarılı ressam, dansçı, şair, romancı, fizikçi, biyolog ve psikolog ile görüşmüştür. Csikszentmihalyi bu tür yaşamların nasıl oluştuğunu bilmek istiyordu. Bir insan kendini bir konuya nasıl böyle adayabilir ve bu kadar olağanüstü yaratıcı olabilir?

Görüşmeleri sonucunda her kişinin kendine özgü bir yolu olduğunu gördü. Ama çoğu aynı yönü gösteriyordu: akış anlarıyla birlikte ilgi ve keyifle başlayan ve sonrasında insanlarla kurulan ilişki, deneyimler ve uzun yıllar boyunca derinleşen değerlerle yol alan ve böylece daha da uzun süreli akışı güçlendiren bir süreç. Csikszentmihalyi ve öğrencileri, özellikle de Jeanne Nakamura, bu derinleşme sürecinin son evresini inceledi ve bunu "yaşamsal bağlılık" olarak adlandırdı. Ayrıca bu süreci "hem akış deneyimleri (işe kendini kaptırmaktan alınan zevk) hem de anlam (öznel önem) ile nitelenen dünyayla kurulmuş bir ilişki" olarak tanımladılar.[445] Yaşamsal bağlılık, çalışmanın "göze görünen sevgi" haline geldiğini söylemenin bir başka yoludur; Nakamura ve Csikszentmihalyi yaşamsal bağlılığı, neredeyse bir aşk romanındaki bir pasajı andıran sözcüklerle betimlemektedir: "Benlik ile nesne arasında hissedilen güçlü bir bağlantı vardır; bir yazar bir proje ile 'coşmuş'tur, yıldızlar bir bilimciyi 'büyülemiş'tir. İlişki öznel bir anlama sahiptir; çalışma bir 'görev aşkıyla' yapılır."[446]

Yaşamsal bağlılık hemen algılanabilen bir kavram değildir ve pozitif psikoloji üzerine ders verdiğim ilk zamanlarda öğrenciler bunu anlamakta zorlanıyordu. Bir örnekle onlara yardımcı olmak

için genelde sınıfta sessizliğini koruyan ama bir keresinde atlara olan ilgisinden bahsetmiş bir kadına seslendim. Katherine'e ata binmeye nasıl başladığını sordum. Çocukluğunda hayvanları ne kadar çok sevdiğini ve özellikle de atlara olan ilgisini anlattı. On yaşında, anne babasına ata binme dersi almak istediğini söylemiş, onlar da kabul etmişti. Önceleri eğlence için ata biniyordu ama kısa süre sonra yarışmalara katılmaya başladı. Üniversite için bir tercihte bulunma zamanı geldiğinde ise Virginia Üniversitesi'ni seçmesinin bir nedeni de bu üniversitenin mükemmel bir at binme takımının olmasıydı.

Katherine biraz çekingendi ve bu temel olguları aktardıktan sonra konuşmayı kesti. Bize ata binmeye giderek daha fazla bağlandığından bahsetti. Ama yaşamsal bağlılık, kendini adamanın ötesinde bir şeydir. Daha derine indim; bize geçmiş yüzyıllarda yaşamış özel atların adlarını bilip bilmediğini sordum. Gülümsedi ve bir sırrı paylaşıyormuş gibi, ata binmeyle eşzamanlı olarak atlar hakkında okumaya başladığını, atların tarihi ve tarihteki ünlü atlar hakkında epeyce şey bildiğini söyledi. Ata binme vesilesiyle arkadaşlar edinip edinmediğini sordum; yakın arkadaşlarının çoğunun at gösterilerinden ve birlikte ata binmekten tanıdığı "at arkadaşları" olduğunu söyledi. Konuştukça daha da canlanıyordu ve kendine güveni geliyordu. Tavrından da sözlerinden de Katherine için ata binmenin yaşamsal bir bağlılık anlamına geldiği apaçıktı. Tıpkı Nakamura ve Csikszentmihalyi'nin söyledikleri gibi, başlangıçtaki ilgisi gitgide derinleşen bir ilişkiye, onu bir etkinliğe, bir geleneğe ve bir topluluğa bağlayan giderek yoğunlaşan bir ağa dönüştü. Katherine için ata binmek bir akış, neşe, kimlik, etki yaratma ve ilişki kurma haline geldi. Yaşamdaki amacının ne olduğuna dair cevabının bir kısmı bunda saklıydı.

Yaşamsal bağlılık kişiye veya çevreye bağlı olarak gelişmez; ikisinin *arasındaki* ilişkiden doğar. Katherine'i içine alan bu anlam ağı büyüdü ve yavaş yavaş, organik olarak yıllar boyunca yoğunlaştı. Lise son sınıfta yaşadığım eksiklik yaşamsal bağlılıktı. Hayatımda sevgi vardı; epey zorlayıcı olabilen lise derslerimden oluşan bir meşguliyetim de vardı; ama bir üniversiteye girebilmenin ötesinde daha

kapsamlı bir projem yoktu. Gerçekten de, tam da üniversite projesini sonlandırırken yani üniversite başvurularımı gönderdikten ve belirsizlik içinde bir sonraki adımda nereye gideceğimi bilmez bir halde beklerken o Kutsal Soru ile felce uğradım.

Sizinle işiniz arasındaki doğru ilişkiyi geliştirmek tamamen size bağlıdır. Bazı meslekler yaşamsal bağlılık için biçilmiş kaftandır; bazıları ise bağ kurma işini zorlaştırır. Piyasa güçleri 1990'larda Birleşik Devletler'deki birçok mesleği (tıp, gazetecilik, bilim, eğitim ve sanat) yeniden biçimlendirirken, bu alanlarda çalışan insanlar kârları arttırmaya yönelik acımasız istek uğruna iş ve yaşam kalitesinden bazı zamanlar ödün verilmesinden şikayetçi olmaya başladı. Csikszentmihalyi bu değişimleri incelemek ve neden bazı meslekler sağlıklıyken bazılarının hastalıklı geliştiklerini görmek üzere, Harvard'dan Howard Gardner ve Stanford'dan William Damon isimli önde gelen psikologlarla bir ekip kurdu. Örnek çalışma alanları olarak genetik bilimi ve gazeteciliği alarak, her bir alandaki onlarca insanla görüşmeler yaptı. Elde ettikleri sonuçlar[447] basit olduğu kadar etkileyiciydi de. Bu, bir uyum meselesiydi. İyilik yapmak (başkalarına faydalı olan nitelikli bir şey üretmek), bir şeyleri iyi becermekle (zenginlik ve mesleki ilerleme elde etmek) eşleştiğinde ortaya sağlıklı bir çalışma alanı çıkıyordu. Örneğin, genetik bilimi sağlıklı bir alandır; çünkü bu alanda çalışanlar bilimin en iyi şekilde yapılmasına saygı duyar ve iyi bilimi ödüllendirir. İlaç şirketleri ve piyasa güçleri, 1990'larda üniversitelerdeki araştırmalara büyük paralar akıtmaya başlamış olsa da Csikszentmihalyi, Gardner ve Damon'un görüştüğü bilim insanları bu paralar karşılığında kendilerinden standartlarını düşürmeleri, sahtekârlık yapmaları, yalan söylemeleri veya ruhlarını satmaları istendiğini düşünmemişlerdi. Genetikçiler bu mükemmel işin topluma, ilaç şirketlerine, üniversitelere ve bilim insanlarının kendilerine büyük faydalar sağladığı altın bir çağ yaşattığına inanıyordu.

Öte yandan, gazetecilerin hali haraptı. Çoğu, gerçeğe saygı, dünyada farklı bir şey yapma isteği ve demokrasinin gelişmesinde özgür bir basının çok önemli bir işlevi olduğu iddiası gibi yüksek ideallerle gazeteciliğe başlamıştı. Ama 1990'lardan itibaren, aile şirketlerinin

çıkardığı gazetelerin batması ve basın şirketi imparatorluklarının yükselmesi, Amerikan gazeteciliğini satışın ve diğer rakiplere üstünlüğün en önemli şey haline geldiği bir kâr merkezine dönüştürmüştü. İyi gazetecilik bazen ticari açıdan kötü sonuçlar doğuruyordu. Panik hikâyeleri, abartma, uydurma çatışmalar ve cinsel skandallar, küçük sindirilebilir parçalara bölünmüştü ve çoğu zaman daha kârlıydı. Bu imparatorluklar için çalışan çoğu gazeteci, kendi ahlaki normlarını satmaya ve ihlal etmeye zorlanmış hissettiklerini itiraf etti. Hiçbir bağı olmayan bir dünyada yaşıyorlardı; o devasa ama her ne pahasına olursa olsun pazar payı kazanmayı hedefleyen rezil misyona yaşamsal olarak bağlanamadılar.

Düzeyler Arası Tutarlılık

"Tutarlılık" sözcüğünün kökü "tutmak"tan gelir ve genellikle, parçaları uyumlu ve etkili bir şekilde birbirine uyan, birbirine tutunmuş bir sistem, bir fikir veya bir dünya görüşü için kullanılır. Tutarlı şeyler iyi işlerler: Tutarlı bir dünya görüşü, hemen her şeyi açıklayabilir, tutarlı olmayan bir dünya görüşü ise iç çelişkilerle sakatlanmıştır. Genetik bilimleri gibi tutarlı bir meslek, kendi işini yapmaya gönül rahatlığıyla devam eder; ancak gazetecilik gibi tutarlı olmayan bir meslek kendi kendini çözümlemeyle ve özeleştiriyle çok zaman kaybeder.[448] İnsanların çoğu bir sorun olduğunun farkındadırlar ama onu nasıl çözecekleri konusunda bir görüş birliğine varamazlar.

Ne zaman bir sistem birçok düzeyde incelense, düzeyler birbirine geçtiğinde ve kenetlendiğinde özel bir tür uyum meydana gelir. Bu düzeyler arası tutarlılığı, kişiliğin incelenmesinde görmüştük: Alt düzey özellikleriniz başa çıkma mekanizmalarınızla eşleşiyorsa, ki bunlar da yaşam öykünüzle tutarlıdır, kişiliğiniz iyi bir şekilde bütünleşmiştir ve yaşama faaliyetine devam edebilirsiniz. Bu düzeyler uyum göstermezse, iç çelişkilerle ve nevrotik çatışmalarla yıpranmanız kaçınılmazdır.[449] Bir uyum sağlayabilmek için sıkıntılı bir deneyim yaşamanız gerekli olabilir. Bununla birlikte eğer uyuma kavuşursanız, tüm düzeylerin bir araya geldiği an yaşamınızın en yoğun anlarından biri olabilir. Filmin ilk yarım saatinde neyi kaçırdığını daha sonradan anlayan bir seyirci gibi, yaşamınız bir anda

çok daha anlamlı gelebilir. Düzeyler arasında bir uyum yakalamak, aydınlanma sağlar[450] ve bu, *yaşamdaki* amacımızı belirlememizde önemli bir etkendir.

Bir başka deyişle, insanlar çok düzeyli sistemlerdir: Bizler *fiziksel* nesneleriz (bedenler ve beyinler), buradan bir şekilde *zihin* ortaya çıkar ve zihnimiz sayesinde de bir şekilde *toplumlar* ve *kültürler* biçimlenir.[451] Kendimizi bütünüyle anlayabilmek için, fiziksel, psikolojik ve sosyokültürel anlamda her üç düzeyi de incelemeliyiz. Uzun süredir bu konuda akademik bir işbölümünün varlığından söz edebiliriz. Biyologlar beyni fiziksel bir nesne olarak incelemiş, psikologlar zihin üzerinde çalışmış; sosyologlar ve antropologlar da içinde zihinlerin geliştiği ve işlev gördüğü toplumsal olarak inşa edilmiş çevreleri incelemişlerdir. Ama bir işbölümü ancak görevler arasında bir tutarlılık olduğunda (bütün iş kolları, toplamlarından daha büyük bir şey oluşturmak için bir araya geldiğinde) üretkendir. 20. yüzyılın büyük bir bölümünde bu sağlanamadı; her alan bir diğerini görmezden geldi ve kendi sorularına odaklandı. Ama şimdilerde disiplinlerarası çalışma gelişiyor, orta düzeyden (psikoloji) köprüler yoluyla (veya belki de merdivenler) aşağıya, fiziksel düzeye doğru (örneğin, bilişsel sinirbilim alanı) ve yukarı, sosyokültürel düzeye (örneğin, kültürel psikoloji) doğru yayılıyor. Bilimler birbirine bağlanıyor, düzeyler arası tutarlılık üretiliyor ve sihir gibi, büyük yeni fikirler ortaya çıkmaya başlıyor.

Hâlâ sürmekte olan bu sentezin doğurduğu en bilge düşüncelerden biri şudur: *İnsanlar, ancak yaşamları, varlıklarının üç düzeyiyle uyum gösterdiğinde hayata dair bir anlam hissine sahip olurlar.*[452] Bu fikri en iyi resmedebileceğim yol sizi, Hindistan'a, Bhubaneswar'a götürür. Saflık ve kirlenmenin mantığını daha önce açıklamıştım; Hindular'ın Tanrı'ya bir sunum yapmadan önce neden yıkandıklarını ve tapınak yolunda dokundukları şeyler konusunda neden titizlendiklerini artık biliyorsunuz. Bir köpekle, adet dönemindeki bir kadınla veya alt kasttan biriyle temasın üst kasttan birinin saflığını neden geçici olarak bozduğunu ve bir ayin için uygunsuz bir konuma sokacağını anlıyorsunuz. Ama bu bilgiyi sadece binicinin öğrendiği ve açık bir bilgi olarak depoladığı bir önermeler kümesi olarak psi-

kolojik düzeyde anlıyorsunuz. Adet döneminde olduğunu bildiğiniz bir kadının koluna dokunduktan sonra kirlenmiş hissetmezsiniz, bu tür bir kirliliğin neye benzediğini dahi bilmezsiniz.

Buna karşın, Bhubaneswar'da bir Brahma rahibi olarak yetiştiğinizi düşünün. Yaşamınızın her gününü temizle kötü olanı birbirinden ayıran görünmez çizgilere saygı duymak ve insanlara dokunmadan veya onların elinden bir şey almadan önce onların sürekli değişen temizlik derecelerine dikkat etmekle geçirmek zorundasınızdır. Tanrı'ya bir şey sunmadan önce mutlaka günde birkaç kez kısa banyo ya da kutsal suya küçük dalışlar yaparak yıkanmak zorundasınızdır. Tanrı'ya sunduklarınız sadece sözcükler değildir: bazen de Tanrı'ya biraz yiyecek verirsiniz ve rahip sunduğunuz şeyi içerdeki kutsal yerdeki resme, ikona veya nesneye dokundurur, ardından Tanrı'dan kalan artıkları yiyebilmeniz için size geri verir. Başkasının artığını yemek o kişinin tükürüğünü kabul etmek anlamına gelir, Bhubaneswar'da bunun anlamı içtenlik ve itaattir. Tanrı'nın artıklarını yemek de bir içtenlik ve itaat eylemidir. Yirmi yıllık ibadet deneyiminden sonra, Hindu ritüellerine ilişkin anlayışı artık duygusal olarak içselleştirirsiniz. Bu temel anlayış, onlarca bedensel duyuyla desteklenir: şafak sökerken sabah banyosunda titremek, sıcak bir öğle sonrasında yaptığınız banyoda üzerinizdeki tozu atma ve temiz giysiler giyme keyfi, iç kutsal yere yaklaştıkça çıplak ayaklarınızın soğuk taş üzerindeki hissi, tütsü kokusu, Sanskritçe dua mırıltıları, Tanrı'nın artığı pirincin yavan (saf) tadı. Tüm bu eylemlerde, psikolojik düzeydeki anlayışınız fiziksel bedeninize de yayılmıştır. Duygusal olarak içselleştirilmiş düzey ve kavramsal düzey kendi aralarında bağlantı kurduğunda, dinsel törenin içinize sindiğini *hissedersiniz*.

Dinsel tören anlayışınız sosyokültürel düzeyde de kendini hissettirir. Çocukken dinlediğiniz ve genelinde saflık ve kirlilik temalarını görebileceğiniz hikâyelerin çoğunun kaynağı olan 4000 yıllık dinsel bir gelenekten geliyor olabilirsiniz. Hinduizm hem çeşitli mesleklerin saflık ve kirliliğine dayanan bir kast sistemi aracılığıyla toplumsal mekânınızı hem de tapınakları, mutfakları ve sağ elleri temiz tutan saflık ve kirlilik topografyasıyla fiziksel mekânınızı ya-

pılandırır. Hinduizm ayrıca, dikey bir ilahilik boyutunda ruhların yukarı veya aşağı doğru hareket ederek yeniden doğdukları bir evrenbilim de sunar. Böylece Tanrı'ya ne zaman bir şey sunsanız, varlığınızın üç düzeyi de birleşir ve birbirine kenetlenir. Fiziksel duygularınız ve bilinçli düşünceleriniz eylemlerinizle birbirini tutar ve hepsi parçası olduğunuz daha büyük bir kültürün içinde mükemmel bir anlam oluşturur. Tanrı'ya bir şey sunduğunuzda, "Bütün bunlar ne anlama geliyor? Neden böyle bir şey yapıyorum?" diye düşünmezsiniz. Anlamlılık deneyimi öylece meydana gelir. Düzeyler arası tutarlılık sonucunda, kendiliğinden ortaya çıkar. Bir kez daha ifade edelim; mutluluğun, yani hayat tecrübesine zenginlik katan anlamlılık duygusunun kaynağı, aradaki bu uyumdan gelir.

Tersine, katıldığınız dinsel törenler arasında size boş gelmiş bir tanesini düşünün. Belki de farklı bir dine inanan bir arkadaşınızın evlilik töreninde el ele tutuşmak ve bir grup yabancı ile birlikte ilahi söylemek durumunda kaldınız. Belki de Amerikan Yerlileri, eski Keltler ve Tibetli Budistler'den ögeler taşıyan *new age* bir törene katıldınız. Muhtemelen, törenin neyi simgelediğini anladınız, hem de binicinin yaptığı gibi bilinçli olarak ve açık bir biçimde anladınız. Yine de bunu yaparken utandınız ve hatta belki de kendinizi bir budala gibi hissettiniz. Eksik olan bir şeyler vardı.

Sadece sembolizmine dair akılcı çıkarımlarda bulunarak gerçek bir dinsel tören yaşayamazsınız. Sembollerle bütünleşmiş bir geleneğe ihtiyacınız vardır ve yine onlarla uyumlu bazı çağrışımları olan bedensel duyguları uyandırmaya ihtiyaç duyarsınız. Bir sonraki ihtiyacınız da onu kabul edecek ve zaman içinde uygulayacak bir topluluktur. Topluluk, bu üç düzeyde tutarlılık gösteren ne kadar çok dinsel tören deneyimi yaşarsa, bu topluluktaki insanlar da kendilerini o topluluğa ve geleneklerine bağlanmış hissedebilirler. Eğer bu topluluk nasıl yaşanması gerektiği ve değerli olanın ne olduğu konusunda rehberlik de etmeye başladıysa o zaman bu insanların yaşamdaki amaçlarıyla ilgili tüm soruları cevaplandırmış olduklarını söyleyebiliriz. Anlam ve amaç, tamamen tutarlılıktan doğar ve insanlar da böylece yaşam faaliyetlerine devam edebilirler. Ama bir topluluk tutarlılık sağlamakta başarısız olursa veya daha da kötüsü,

uygulamalar insanların iç sesleri veya ortak mitolojileri ve ideolojileri ile çelişirse çatışma, felç durumu ve kuralsızlığın ortaya çıkması çok olasıdır. (Martin Luther King Jr., Amerikalıları uyguladıkları ırk ayrımcılığı ile eşitlik ve özgürlük ideallerinin yarattığı çelişkilerle yüzleşmeye zorlamıştır. Birçok insan bundan hoşlanmamıştı). İnsanlar özellikle ulusal kimliklerinde bir anlam bulmak zorunda değiller. Gerçekten de Birleşik Devletler, Rusya ve Hindistan gibi büyük ve çeşitli uluslarda din, düzeyler arası tutarlılık ve yaşamdaki amaç için daha fazla ümit vadedebilir. Dinler, tutarlılık sağlama işinde iyidir; aslında bazı akademisyenler de[453] dinlerin bu amaçla tasarlandığına inanmaktadır.

Tanrı'nın Bahşettiği Kovanlar

Üniversitede felsefe uzmanlığım için ahlak üzerinde çalışmaya başladığımda babam, "Neden din üzerine de çalışmıyorsun? İnsanlar Tanrı olmadan nasıl ahlaklı olabilirler?" diye sordu. Kendini beğenmişlik derecesinde güçlü bir ahlak duygusuna sahip genç bir ateist olarak, babamın bu önerisiyle aşağılanmıştım. Ahlakın, insanlar arasındaki ilişkiler hakkında olduğunu düşünürdüm; kendi kişisel çıkarınıza karşı bile olsa doğru şeyi yapmaya dair hissedilmesi gereken bir bağlılıkla ilgiliydi. Dinin de insanlar tarafından yazılmış ve sonra yanlış bir şekilde doğaüstü bir varlığa atfedilmiş, anlamı olmayan bir kurallar demeti ve hiçbir gerçekliği olmayan hikâyeler bütünü olduğunu düşünürdüm.

Ama bugünden baktığımda babama hak veriyorum; evet, ahlakın kökleri dinde saklıydı; ama onun inandığı nedenlerden dolayı değil. Hem ahlak hem de din bütün insan kültürlerinde bir biçimde meydana gelir[454] ve hemen her zaman kültürel değerler, kimlikler ve gündelik yaşam ile iç içe geçer. İnsan doğasına ve insanların yaşamdaki amaçlarını ve yaşamın anlamını nasıl bulduklarına dair farklı düzeyleri de hesaba katarak tam bir açıklama getirmek isteyenler, bu açıklamanın ahlak ve dinle ilgili bildiklerimizle tutarlı olmasını sağlamalıdır.

Evrimci bir bakış açısından ele alırsak ahlak bir sorundur. Eğer evrim bir doğal seçilim olayı ise, insanların birbirlerine bu kadar

yardımcı olmalarını nasıl açıklayacağız? Neden vakıflara bağış yapıyor, tanımadıkları insanları kurtarmak için yaşamlarını riske atıyor ve savaşlarda çarpışmak için gönüllü oluyorlar? Darwin bu soruya kolay bir yanıt bulmuştu; grubun iyiliği için özgecilik gelişiyordu:

> Yurtseverlik, sadakat, itaat, cesaret ve sempatiye yüksek bir düzeyde sahip olan ve biri diğerine her zaman yardım etmeye ve kendilerini ortak iyi için feda etmeye hazır birçok insandan oluşan bir kabilenin diğer kabileler üzerinde zafer kazanacağından ve bunun doğal seçilim olacağından kuşku duyulamaz.[455]

Darwin, bireyler gibi grupların da rekabet halinde oldukları fikrini ortaya attı. Bu nedenle, grup üyelerine karşı özgeci davranış, yurtseverlik ve cesaret gibi grupları başarılı kılan psikolojik özellikler, diğer herhangi bir özellik gibi yayılmalıdır. Fakat evrim kuramcıları, çeşitli stratejiler (saf bencilliğe karşı kısasa kısas gibi) kullanan insanların etkileşimlerini modelleyen bilgisayarlar aracılığıyla tahminleri titizlikle test etmeye başladıklarında, ciddi bir "bedavacılık sorunu" olduğunu hemen anladılar. Herkesin ortak iyilik için fedakârlıkta bulunduğu bir grup içinde, hiçbir fedakârlıkta bulunmayan bir birey, gerçekte özgecilerin sırtından geçinerek kârlı çıkıyordu. Bu bilgisayar simülasyonlarının duygudan arınmış mantığında, bir kuşakta en çok kaynağı biriktirenler gelecek kuşakta daha fazla çocuk sahibi olmaya devam ediyordu. Böylece bencilliğin uyumcu olduğunu ama özgeciliğin olmadığını gördüler. Bedavacılık sorununun tek çözümü, özgeciliğin de bir yararının olmasıdır; evrimsel düşünce alanındaki birbirini takip eden iki buluş buna cevap verir niteliktedir. 3. Bölüm'de, akraba özgeciliğinin (aynı genleri taşıdıklarınıza karşı iyi davranmak) ve karşılıklı özgeciliğin (gelecekte karşılık bulabileceğiniz kişilere iyi davranmak) ultrasosyallik yolundaki iki adım olduğunu belirtmiştim. Bedavacılık sorununun çözümü için bu iki çözüm (sırasıyla, 1966 ve 1971'de)[456] yayınlandığında, evrim kuramcılarının çoğu özgecilik sorununun çözülmüş olduğunu düşündü ve gerçekte grup seçilimini geçersiz ilan etti. Özgecilik

özel bir tür bencillik olarak açıklanabilirdi ve evrimin, bireyin iyiliği (veya daha iyisi, genin iyiliği)[457] için çalıştığını öne süren Darwin'e ait düşünce yerine "grubun iyiliği" için çalıştığı düşüncesini takip eden biri, aşırı duygusal bir romantik olarak dışlanırdı.

Grup seçiliminin gayrimeşru ilan edilmesinde gözden kaçırılmış bir şey vardı. Diğer ultrasosyal hayvanlar gibi (arılar, yabanarıları, karıncalar, akkarıncalar ve kör sıçanlar) gerçekten bir grup olarak rekabet eden, yaşayan ve ölen yaratıkları grup seçilimiyle açıklayabiliriz. Bir arı kovanının veya bir karınca kolonisinin tek bir organizma olmasında yani her böceğin daha büyük vücutta bir hücre olmasında gerçek bir anlam mevcuttur.[458] Karıncalar da kök hücreler gibi koloninin ihtiyaç duyduğu özel işlevleri yerine getirmek için farklı fiziksel biçimler alabilirler; mesela küçükler larvayı korumak, özel ek parçaları olan büyükler de yiyecek toplamak ve saldırganlara karşı savaşmak için görev alırlar. Bağışıklık sistemindeki hücreler gibi, karıncalar koloniyi savunmak için kendilerini feda edeceklerdir: Bir Malezya karınca türünün,[459] asker kastının üyeleri dış iskeletlerinin altında yapışkanlı bir madde muhafaza ederler. Dövüşün tam ortasında, vücutlarını patlatırlar ve düşmanlarına sakız gibi yapışmak için kendilerini intihar bombacılarına dönüştürürler. Karıncalar ve arılar için, kraliçe bir beyin değildir; o yumurtalıktır ve bütün kovan veya koloni yumurtalığı korumak ve daha fazla kovan veya koloni yaratmak üzere doğal seçilim tarafından biçimlendirilmiş bir gövdedir. Bütün üyeler gerçekten aynı gemide oldukları için, grup seçilimi sadece uygun bir açıklama değil, zorunlu bir açıklamadır da.

Peki, gözden kaçmış bu nokta insanlar için de geçerli midir? İnsanlar da bir grup olarak rekabet ediyor, yaşıyor ve ölüyor mu? Kabileler ve etnik gruplar gelişiyor; yayılıyor veya sönümleniyor ve ölüyorlar; bazen de soykırıma uğruyorlar. Dahası, insan toplumlarında çoğunlukla olağanüstü bir işbölümü vardır. Bu anlamda onları arılar ve karıncalarla karşılaştırmak çok caziptir. Ama insanlar üreme imkânına sahip olduğu sürece, kişinin kendi refahına ve kendi dölüne yatırım yapmasının evrimsel karşılığı, kendi grubu için yaptığı yatırımın karşılığını kat be kat aşacaktır. Uzun vadede, bu

nedenle bencil özellikler özgeci özelliklerin aleyhine yayılacaktır. Savaş ve soykırım sırasında bile, grubun çıkarları çok zorlayıcı ise, korkak olan kişi cephedeki yoldaşlarına katılmak yerine kaçar ve saklanır ve genlerini gelecek kuşağa aktarma ihtimali en yüksek kişi de bu korkak olur. Evrim kuramcıları bu nedenle 1970'lerden bu yana, grup seçiliminin insan doğasının şekillenmesinde basitçe bir rol oynamadığı konusunda hemfikirdirler.

Ama bir dakika, bu bir ya hep ya hiç meselesi değildir. Her ne kadar insan evrimindeki en önemli süreç bir grubun *içindeki* bireylerin rekabeti olsa da, grup seçiliminin de (gruplar *arasındaki* rekabet) bunda bir etkisi olabilir. Evrim biyoloğu David Sloan Wilson[460] son zamanlarda, 1960'lardan kalma bazı aşırı basitleştirilmiş bilgisayar modelleri temel alınarak grup seçilim kuramlarının aforoz edilmesinin modern biyoloji tarihinin en büyük yanlışlardan biri olduğunu öne sürmüştür. Modelleri daha gerçekçi kılarsak ve gerçek insanlara daha benzer yaparsak, grup seçilimi doğrudan bize uygun bir açıklama olur. Wilson insanların genetik ve kültürel olarak eşzamanlı iki düzeyde evrildiğine işaret eder. 1960'lardaki basit modelleri, kültürleri olmayan yaratıklar için geçerliydi; onların tüm davranışsal özellikleri sadece akrabalık hattında sonraki nesle geçen genlerinde kodlanıyordu. Ama birey olarak insanın yaptığı her şeyde sadece genlerin değil, kültürün de bir etkisi vardır ve kültürler de evrim geçirir. Kültürel ögeler çeşitlilik (insanların yeni şeyler icat etmesi) ve seçilim gösterdiklerinden (bazı insanlar da bu çeşitliliğe uyum gösterir ya da göstermez) kültürel özellikler de tıpkı fiziksel özellikler gibi (kuşların gagaları, zürafaların boyunları) Darwinci bir çerçevede[461] çözümlenebilir. Öte yandan, kültürel ögeler, çocuk sahibi olmanın yavaş hızıyla yayılmazlar; insanlar yeni bir davranış, teknoloji veya inanç benimsedikleri zaman hızla yayılırlar. Saban, matbaa veya televizyondaki dizileri nasıl birçok yerde hızla arka arkaya popüler olmuşsa, Kültürel özellikler de kabileden kabileye ve hatta ulustan ulusa kolayca yayılırlar.

Kültürel ve genetik evrim iç içe geçmiştir. Birbirimizden öğrenmek, birbirimize öğretmek ve öğrendiğimizin üzerine inşa etmek yönünde güçlü bir eğilimi kapsayan kültürel kapasitemiz, birkaç

milyon yıl boyunca evreler halinde meydana gelen genetik bir yeniliktir.[462] Ama beynimiz, yaklaşık 80 bin ila 100 bin yıl önce kritik bir eşiğe ulaşır ulaşmaz,[463] kültürel yenilik hızlanmaya başlamıştır; beynimiz güçlü bir evrimsel basınçla kültürün üstünlüğünden daha fazla yararlanmak üzere biçimlendirilmiştir. Başkalarından öğrenme işini iyi kıvıran bireyler, daha az "kültürlü" kardeşlerinden daha başarılıydı ve beyinler, daha kültürel hale geldikçe, kültürler de daha incelikli hale geldi ve bu sayede daha kültürel bir beyne sahip olmanın üstünlüğü arttı. Günümüzde bütün insanlar (kültürler arasında hemen hemen aynı olan) bir genler kümesinin ve (kültürler arasında çeşitlilik gösteren ama hâlâ insan zihninin kapasitesi ve eğilimleri yüzünden kısıtlı olan) kültürel ögeler kümesinin ortak evriminin ürünleridir.[464] Örneğin, tiksinti duygusunun genetik evrimi, kültürlerin meslek temelli ve "kirlilik" eyleminde bulunanlara karşı bir tiksinti ile desteklenen kast sistemlerinin geliştirilmesini kaçınılmaz değil ama mümkün kılmıştır. Kast sistemi de evlilikleri kast içindeki çiftlerle sınırlamıştır; bu da genetik evrimin akışını değiştirmiştir. Binlerce yıl boyunca bir kastın içinde aynı soydan olanlarla çiftleştikten sonra kastlar, birkaç genetik özellik üzerinden birbirlerinden ayrılmaya başlayacaklardır; örneğin, derilerinin renk tonları üzerinden ayrışacaklardır. Bu da, kastın sadece mesleği gözeterek değil, renge de dayalı bir kültürel birlik kurmasına neden olacaktır. (Seçilimli üremenin diğer memeli hayvanlarda büyük görünüş ve davranış farklılıkları yaratması için sadece yirmi kuşak geçmesi gerekmektedir).[465] Genler ve kültürler bu şekilde birlikte gelişir;[466] birbirlerini karşılıklı olarak etkiler ve insanlar söz konusu olduğunda hiçbiri diğerinden yalıtılarak incelenemez.

Wilson, bu ortak evrim perspektifinden dini ele alarak incelemektedir. *Din* sözcüğü Latincede tam olarak bağlamak veya bir araya getirmek anlamına gelmektedir ve dünya dinlerindeki geniş çeşitliliğe karşın, Wilson dinlerin her zaman, diğer gruplarla rekabet etmek amacıyla, insanların birbirlerine ve bir bütün olarak bir gruba karşı davranışlarını koordine etmeye ve yönlendirmeye hizmet ettiğini göstermiştir. Sosyolog Emile Durkheim bu görüşünü ilk olarak 1912'de geliştirmiştir:

> Bir din kutsal şeylere, yani bir kenara konmuş ve yasaklanmış şeylere ilişkin birleşmiş bir inançlar ve pratikler sistemidir. Bu inançlar ve pratikler, onlara inananları, kilise olarak adlandırılan tek bir ahlaki toplulukta birleştirir.[467]

Wilson, inananların dinsel pratikler sayesinde koordinasyon sorunlarını nasıl çözebildiğini göstermektedir. Örneğin, iki taraf da aynı dine mensupsa ve inanışlarına göre Tanrı, kimin dürüst olduğunu, kimin olmadığını biliyor ve bunu bir kenara yazıyorsa, güven ve bunun sonucunda ticaret ciddi anlamda gelişir. (Antropolog Pascal Boyer[468] tanrıların ve ataların ruhlarının çoğu zaman her şeyi bildiğine inanıldığını ancak bu engin evrende onların en çok ilgilendikleri şeyin, yaşayan varlıkların kalplerinde saklı ahlaki niyetler olduğuna işaret eder.) Kurallar, bir kutsallık halesi barındırdığında ve doğaüstü bir yaptırım, başkalarının dedikoduları ya da aforoz tehdidiyle desteklendiğinde, daha fazla saygı görür. Wilson, dinsel düşüncelerin ve bu düşüncelere karşılık veren zihinlerin birlikte evrildiğini savunur. Doğaüstü varlıklara inanç ilk olarak başka bir nedenle veya bazı araştırmacıların savunduğu gibi[469] bilişsellik evriminde tesadüfen ortaya çıkmış olsa da, bu inançları toplumsal koordinasyon araçlarına dönüştüren gruplar (örneğin, onları utanç, korku, suç ve sevgi gibi duygulara bağlayarak) bedavacılık sorununa kültürel bir çözüm bulmuş; ardından da güvenin ve işbirliğinin muazzam faydalarından yararlanmışlardır. Zaten daha güçlü bir inanç sistemi sayesinde büyük bireysel faydalar sağlanmışsa veya bir topluluk inançlarını ve pratiklerini paylaşmayanları cezalandırma veya dışlamanın bir yöntemini geliştirmişse, dinin ve dinsel zihinlerin birlikte evrim geçirmesi için mükemmel koşullar sağlanmış demektir. (Wilson'un önerisiyle tutarlı olarak, genetikçi Dean Hamer özel bir genin dinsellik ve özaşmışlığa yatkınlıkla ilgili olabileceğini önerdiği ikiz çalışmalarından veriler yayınladı.)[470]

Bu nedenle din, insanları grup seçilimi boşluğuna iteklemiş olabilir. Din uzun zaman önce insanları tek bir vücudun parçalarıymış gibi hissettirerek ve bu şekilde davranmalarını sağlayarak onları bencilliğe yönlendiren bireysel seçilimin etkisini azalttı ve oyuna

gruplarının iyiliği için insanları çalışmak üzere biçimlendiren grup seçiliminin gücünü soktu. Fakat bu oyunu sonuna kadar götürmedik: İnsan doğası, aşırı bencilliği ve aşırı özgeciliği doğurabilecek kompleks bir karışımdır. Doğamızın hangi tarafını dışarı vurduğumuz, kültür ve bağlama bağlıdır. Evrim karşıtları insanların salt maymun olmadığını söylerken aslında haklılık payları vardır. Zira kısmen arıyız.

Uyum ve Amaç

Wilson'un *Darwin's Cathedral*'ini [Darwin'in Katedrali] okumak, Uzayülke'ye bir yolculuğa çıkmak gibi. Aşağıya doğru, insanlık kültürünün zengin dokusuna bakabilir ve bu dokunun özgünlüğünün farkına varabilirsiniz. Wilson kendi cehenneminin, dinlerin ikiyüzlülüklerini tartışıp duran insanlarla aynı odaya ebediyen kapatılmak olduğunu söyler. Örneğin, birçok din aşkı, ihtirası ve erdemi telkin ederken, yine de savaş, nefret ve terörizme neden olur. Wilson'un ileri düzey bakış açısına göre ortada bir çelişki vardır. Grup seçilimi, grup *içinde* barışı, geçimi ve işbirliğini geliştiren ve böylece grubun *diğer* gruplarla rekabet etme becerisini artıran birbirlerine eklemlenen genetik ve kültürel uyum yaratır. Grup seçilimi çatışmayı sonlandırmaz; sadece bir sonraki toplumsal örgütlenme düzeyine kadar öteler. Din adına gerçekleştirilen zulmün adresi hemen her zaman grup dışındaki üyeler veya en tehlikeli insanlar olmuştur, örneğin dönekler (gruptan ayrılmaya çalışanlar) ve hainler (el altından yıkmaya çalışanlar).

Wilson'ın çözebileceği ikinci bilmece de mistisizmin neden, her yerde ve her zaman, benliğin aşılması ve benlikten daha büyük bir şeyle birleşmesi olduğudur. William James mistisizmi incelerken, "kozmik bilincin"[471] psikolojik durumuna ve ona ulaşmak için belli başlı bütün dinlerde geliştirilmiş olan tekniklere odaklanmıştı. Hindular ve Budistler, "özne-nesne ayrımı ve kişinin bireysel benlik duyusunun, genellikle yüce barış, tam mutluluk ve aydınlanma olarak betimlenen bir durumda ortadan kalktığı" *samadhi* katına ulaşmak için meditasyon ve yoga yapıyorlar.[472] James, Hıristiyan ve Müslüman mistisizminde çoğu zaman bir duanın sürekli tekrarlan-

masıyla da aynı şeye ulaşmanın amaçlandığını fark etti. 11. yüzyılda yaşamış, uzun yıllarını Suriye'deki Sufilerle beraber tapınarak geçiren Müslüman filozof İmam Gazali'den alıntılar yaptı. İmam Gazali kelimelerle betimleyemeyeceğini söylediği "coşma" ve vahiy deneyimlerine erişmiştir. Yine de Müslüman okurlara Sufizm'in özünü açıklamaya çalışmıştır:

> Bir Sufi için ilk koşul kalbini Tanrı olmayan her şeyden tamamen temizlemesidir. Tefekkür hayatının bir sonraki anahtarı, ateşli ruhlardan kaçan alçakgönüllü dualardan ve kalbin tamamen yutulduğu, Tanrı üzerine yapılmış tefekkürden oluşur. Ama gerçekte bu sadece Sufi yaşamının başlangıcıdır. Sufizm'in sonu tamamen Tanrı'yla birleşmektir.[473]

Wilson'a göre, mistik deneyim benliğin "kapatma" düğmesidir. Benlik kapatıldığında, insanlar daha büyük bir vücuttaki bir hücre ya da daha büyük bir kovandaki bir arı haline gelirler. Yaşanan mistik bir tecrübenin sonuçlarını tahmin etmek hiç de zor değildir. Genellikle Tanrı'ya bağlılıkları artar veya kendilerini Tanrı'nın yolunu göstermek üzere insanlara yardım etmeye adarlar.

Sinirbilimci Andew Newberg[474] mistik deneyimler yaşayan insanların beyinlerini özellikle meditasyon sırasında inceledi; bu "kapatma düğmesi"nin nerede olduğuna dair bir fikir edindi. Beynin yan lobların arka tarafında (kafatasının tepesinden arka tarafa doğru altta) Newberg'in "yönelme ilişkilenim alanları" olarak adlandırdığı iki parça yer almaktadır. Sol taraftaki parçayla sınırlı ve fiziksel olarak tanımlanmış bir vücuda sahip olmanın zihinsel farkındalığını yaşıyoruz; bu şekilde sınırlarımızı biliyoruz. Sağ yarım kürede buna karşılık gelen alan da bizi çevreleyen uzamın bir haritasını tutar. Bu iki alan, benliğinizin ve onun uzamdaki varlığının süregiden bir temsilini sağlamak için duyularınızdan girdiler alır. İnsanların mistik birliğe vardıkları o anlarda, bu iki alan kapanıverir. Beynin diğer bölümlerinden gelen girdiler azalır ve bu yönelme alanlarındaki toplam etkinlik de düşüşe geçer. Ama Newberg yine

de bu bölgelerin üstlerine düşeni yapmaya çalıştıklarına inanıyor: Sol taraftaki alan vücudun sınırlarını tesis etmeye çalışır ama onları tespit edemez; sağdaki alan da benliğin uzamdaki yerini tesis etmeye çalışır ama yapamaz. İnsan, üç boyutlu normal dünyada sabit bir konuma sahip olmadan, benliğinin uzama paradoksal bir şekilde yayılması ile karmaşık bir benlik yitimi deneyimi yaşar. İnsan engin, kendi benliğinden daha büyük bir şeyle kaynaştığını hisseder.

Newberg tekrarlanan hareketler ve ilahiler içeren dinsel törenlerin, özellikle aynı anda çok sayıda kişi tarafından yapıldığında katılımcıların beyinlerinde mistik alemi oluşturan "titreşim modelleri" kurmaya yardımcı olduğuna inanır. Tarihçi William McNeill de çok farklı verilere dayanarak, aynı sonuca ulaştı. McNeill 1941 yılında ABD Ordusu'na alındığında, temel eğitim gereği talim alanında onlarca adamla birlikte omuz omuza yüzlerce saat askeri yürüyüş yapmıştı. McNeill ilk başta yürümenin sadece zaman doldurmak için olduğunu düşünmüştü; çünkü bulundukları askeri üste eğitim yapabilecekleri silah yoktu. Ama birkaç haftalık eğitimden sonra, yürüyüş nedeniyle farklı bilinç durumları yaşamıştı:

> Talimin içerdiği sürekli uyumlu hareketten kaynaklanan duyguyu tarif etmek için sözcükler yetersiz. Hatırladığım şey, kolektif ayin sayesinde ortaya çıkmış sürekli bir iyilik haliydi; daha belirgin olarak tuhaf bir bedensel genişleme duyusu; bir tür yükselme, bir gerçeküstülük.[475]

Yıllar sonra McNeill, dansta, dinsel törende ve askeri eğitimde kullanılan senkronize hareketin tarihte oynadığı rolü inceledi. *Keeping Together in Time*[476] [Zamanla Bir Araya Gelmek] adlı eserinde insan toplumlarının yazılı tarihinden itibaren gruplar arasında uyum ve birlik yaratmak için, bazen de başka gruplara karşı düşmanlık planlarken senkronize hareketlere başvurdukları sonucuna vardı. McNeill'in sonucu, senkronize hareketin ve ilahi söylemenin grup seçilim sürecinde yaratılmış özgeci güdülenmeleri etkinleştirmek için evrimleşmiş mekanizmalar olabileceklerini düşündürmektedir. Karıncalar ve arılar gibi grup seçilimli türlerin kendilerini

aşırı feda etme gibi özelliklere çoğu zaman askerlerde de rastlanabilir. McNeill *The Warriors: Reflections of Men in Battle* [Savaşçılar: Savaştaki İnsanların Düşünceleri] kitabından olağanüstü bir pasajla bazen askerlerin kendilerini kaptırdıkları nefes kesen topluluk hallerini betimlemektedir:

> "Ben", hiç fark ettirmeden "biz"e dönüşüyor; "benim", "bizim" oluyor ve kişisel kaderlerimiz merkezi önemini yitiriyor... Kendini feda etmeyi bu anlarda bu kadar kolay kılan şeyin ölümsüzlük vaadinden daha aşağı bir şey olmadığına inanıyorum... Düşebilirim ama ölmem, çünkü içimdeki gerçek hayatına devam eder ve uğruna yaşamımdan vazgeçtiğim yoldaşlarda yaşar.[477]

Gerçekten de insanlara, uğruna ölmeye değeceğini düşündükleri bir amaç sağlayan, benlikten daha engin bir şey var: grup. (Elbette, bir grubun soylu amacı, bazen diğer grubun kötülüğü olabilir.)

Yaşamın Anlamı

İyi, mutlu, doyurucu ve anlamlı bir yaşam için elinizden ne gelir? "*Yaşamdaki* amaç nedir" sorusuna verecek yanıtınız var mı? Yanıtın ancak türlü çeşitli hallerimizle nasıl ve ne tür bir yaratık olduğumuz anlaşıldığında bulunabileceğine inanıyorum. Kaynaklara, zevke ve saygınlığa sahip olmak için mücadele eden bencil yaratıklar olmak üzere bireysel seçilim tarafından ve aynı zamanda, daha engin bir şeyin içinde kendinden geçmek isteyen kovan yaratıkları olmak üzere grup seçilimi tarafından biçimlendirildik. Sevgi ve bağlanma ihtiyacında olan toplumsal yaratıklarız ve etki yaratma gereksiniminde olan ve işiyle arasında yaşamsal bir bağlılık kurma yeteneğini haiz gayretli yaratıklarız. Hem fil hem de biniciyiz. Zihin sağlığımız, her ikisinin de birbirinden güç alarak birlikte çalışmasına bağlı. "*Yaşamın* amacı nedir?" sorusunun esinlendirici bir yanıtı olduğuna inanmıyorum. Ama kadim bilgeliğin ve çağdaş bilimin ışığında, *yaşamdaki* amacın ne olduğu sorusuna ikna edici yanıtlar bulabiliriz. Mutluluk varsayımının en son halinde, mutluluğun kay-

nağı bahsettiğimiz ilişkiler *arasındaki* uyumdadır. Mutluluk hemen bulabileceğiniz, edinebileceğiniz veya doğrudan başarabileceğiniz bir şey değildir. Doğru koşulları sağlamalı ve sonra da beklemelisiniz. Kişiliğinizin parçaları ve düzeyleri *arasındaki* tutarlılık gibi bazı koşulları siz kendiniz sağlarsınız. Bunun dışındaki koşulları ise sizi aşan bazı şeylerle ilişkiler kurmanızı gerektirir: Tıpkı bitkilerin büyümek için güneşe, suya ve iyi toprağa gereksinim duyması gibi, insanlar da sevgi, iş ve daha büyük bir şeye bağlılık ihtiyacı duyarlar. Kendiniz ve başka insanlar arasında, kendiniz ve işiniz arasında ve kendiniz ve kendinizden daha engin bir şey arasında doğru ilişkileri kurmak için çaba göstermeye değer. Bu ilişkileri doğru kurarsanız, hayatınızda bir amaç ve anlam duygusu mutlaka doğacaktır.

11

Neticede Önemli Olan: Denge

Her şey karşıtların çatışmasıyla meydana gelir.
Heraklitos,[478] MÖ 500

Karşıtlıklar olmaksızın ilerleme olmaz. Çekme ve İtme, Akıl ve Enerji, Sevgi ve Nefret, insanın varoluşu için gereklidir.
William Blake,[479] 1790 c.

Çin'e ait kadim yin ve yang sembolleri birbirlerine karşıt görünen ilkeler arasındaki sürekli birbiriyle yer değiştiren dengenin değerini temsil eder. Heraklitos'un ve Blake'in vecizelerinden de anlaşıldığı gibi, sadece Doğu'ya ait bir fikir olmaktan da öte bu bir Yüce Fikir'dir, bu kitabın tümünü özetleyen zaman üstü bir anlayıştır. Örneğin, din ve bilimin çoğu zaman birbirine karşıt olduğu düşünülür; ama gösterdiğim gibi kadim dinler ve çağdaş bilim irfanı insan doğasının ve insanın kanaatinin nasıl oluştuğunun tam olarak anlaşılabilmesi için gereklidir. Eskiler biyoloji, kimya ve fizik hakkında pek bir şey bilmiyor olabilirler; ama birçoğunun iyi birer psikolog olduğu tartışılmaz. Psikoloji ve din, ancak birbirlerini ciddiye aldıklarında veya uzlaşmaz farklılık alanlarını görmezden gelerek birbirlerinden ders çıkarmak konusunda ortak bir paydada buluştuklarında bir fayda sağlayabilirler.

Doğuluların ve Batılıların yaşama karşı yaklaşımlarının da karşıt oldukları söylenir: Doğu kabullenmeyi ve kolektivizmi vurgular; Batı ise çalışmayı ve bireyciliği. Ama görmüş olduğumuz gibi, her iki perspektif de değerlidir. Mutluluk kendinizi ve dünyanızı değiş-

tirmeyi gerektirir. Kendi amaçlarınızın peşinden gitmeyi ve başkalarıyla uyum bulmayı gerektirir. Başka başka insanlar yaşamlarının farklı zamanlarında bu yaklaşımlardan birine ya da diğerine ağırlık vererek faydasını görecektir.

Ve son olarak, özgürlükçüler ve muhafazakârlar da kelimenin tam anlamıyla birbirine karşıttır, her biri diğer tarafı şeytanlaştırmak ve kendi tarafını kaynaştırmak için "saf kötülük miti"ni kullanır. Ama ahlak üzerine yaptığım yirmi yıllık çalışmalardan çıkardığım en önemli ders, hemen hemen her insanı harekete geçiren şeyin ahlak olduğudur. Bencilliğin etkisi çok güçlüdür, özellikle de karar alırken. Ama insan toplulukları dünyayı değiştirmek üzere ne zaman sürekli bir çaba içine girse, erdem, adalet ve kutsallık peşine düştüklerinden emin olabilirsiniz. Kürtaj, çevre veya kamusal yaşamda dinin yeri gibi konularda partizanlık yapanların hırslarını maddi kişisel çıkarla açıklamak pek kolay değildir. (Kuşkusuz kişisel çıkarla terörizmi açıklayamayız; ama diğerkâmlık grup seçilimi ile mümkün olabilir).

Kültürel psikolojinin en önemli görüşlerinden biri, her kültürün insan varoluşunun kimi yönleri üzerine uzmanlaştığını, ama hiçbir kültürün bütün alanlarda uzman olamayacağını söyler. Aynı şey siyaset yelpazesinin iki ucu için de geçerlidir. Araştırmamın sonuçları[480] şu ortak algıyı doğruluyor: Özgürlükçüler kurban etme, eşitlik, otonomi ve bireylerin, özellikle de azınlıkların ve gelenek karşıtlarının hakları konularında uzmandır. Öte yandan, muhafazakârlar, gruba sadakat, otoriteye ve geleneğe saygı ve kutsallık konusunda uzmandır.[481] Bir taraf diğerine üstünlük sağladığında, sonuçların nahoş olacağı ortadadır. Özgürlükçülerin olmadığı bir toplum sert ve birçok kişi açısından baskıcı olabilirdi. Muhafazakârların olmadığı bir toplum da Durkheim'ın çok değerli bulduğu birtakım toplumsal yapılardan ve sınırlardan mahrum olurdu; özgürlükle birlikte anomi artabilirdi. Bu nedenle, bilgeliği en son bulmayı ümit ettiğiniz yerde, yani karşıtlarınızın zihninde bulacağınızı unutmayın. Kendi tarafınızda yaygın olan fikirleri zaten bilirsiniz. "Saf kötülük miti"ne bulanmış at gözlüklerinizi çıkarıp attığınız anda, bazı iyi fikirleri görmeye başlarsınız.

Eski ve yeniyi, Doğulu ve Batılıyı, hatta özgürlükçü ve muhafazakârı barındıran dengeli bir bilgeliği temel alarak yaşamımızda bizi tatmine, mutluluğa ve bir anlam duyusuna kavuşturacak bir doğrultu çizebiliriz. Öylece varılacak bir nokta belirleyip doğrudan oraya yürüyemeyiz; binici o kadar otoriteye sahip değildir. Ama insanlığın en büyük fikirlerine ve bilimin en doğrusuna dayanarak, fili eğitebilir, olanaklarımızı ve sınırlarımızı öğrenebilir ve bilgece bir yaşam sürebiliriz.

Notlar

1. *Hamlet*'ten, II.ii. 249–250. Shakespeare'den yapılan bütün alıntılar: G. Blakemore (der.), 1974. *The Riverside Shakespeare* (Boston: Houghton Mifflin).
2. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness.* New York: Free Press.
3. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (der.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived.* Washington, DC: American Psychological Association.
4. Eski Ahit ve Yeni Ahit'ten yapılmış bütün alıntılar, "Yeniden Gözden Geçirilmiş İncil"dendir.
5. Franklin, B. (1980/1733-1758). *Poor Richards Almanack* (selections). Mount Vernon, NY: Peter Pauper Press. s. 3.
6. Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by.* Chicago: University of Chicago Press.
7. *Dhammapada,* 326. dize; Mascaro, J. (der. ve çev.). (1973). *The Dhammapada.* Harmondsworth, UK: Penguin, içinde. Türkçesi; Mükemmelliğe Giden Yol, çev. Cengiz Durkan, Dergâh Yayınları, 2005. s. 320.
8. Plato, *Phaedrus* 253d; Cooper, J. M. (der.). (1997). *Plato: Complete works.* Indianapolis, IN: Hackett, içinde.
9. Freud, S. (1976/1900). *The interpretation of dreams.* (çev. J. Strachey) New York: Norton.
10. Ovidius, *Metamorphoses,* VII. kitap. , 249. Türkçesi; *Dönüşümler*, çev. İsmet Zeki Eyuboğlu, Payel, 1994.

11. Montaigne, M. (1991/1588). *The Complete Essays.* (M. A. Screech, der. & çev.). London: Penguin. s. 115. İkinci alıntı da sayfa 115'tendir.
12. Gershon, M. D. (1998). *The Second Brain.* New York: HarperCollins.
13. Lyte, M., Varcoe, J. J., & Bailey, M. T. (1998). Anxiogenic effect of subclinical bacterial infection in mice in the absence of overt immune activation. *Physiology and Behavior*, 65, 63-68.
14. Gazzaniga, M. S. (1985). *The Social Brain.* New York: Basic-Books.; Gazzaniga, M. S., Bogen, J. E., & Sperry, R. W.. (1962). Some functional effects of sectioning the cerebral commissures in man. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, USA, 48, 1765-1769.
15. Gazzaniga, 1985, s. 72.
16. Feinberg, T. E. (2001). *Altered Egos: How the brain creates the self.* New York: Oxford University Press.
17. Olds, J., & Milner, P (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brains. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419-427.
18. Burns, J. M., & Swerdlow, R. H. (2003). Right orbitofrontal tumor with pedophilia symptom and constructional apraxia sign. *Archives of Neurology*, 60, 437-440.
19. Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, reason, and the human brain.* New York: Putnam.; Rolls, E. T. (1999). *The Brain and Emotion.* Oxford, UK: Oxford University Press.
20. Rolls, 1999.
21. "Duygusal beyin" üzerine bulguların özetleri için, bkz. Berridge, K. C. (2003). Comparing the emotional brains of humans and other animals. R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (der.), *Handbook of Affective Sciences,* (s. 25-51). Oxford, UK: Oxford University Press, içinde; LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain.* New York: Simon & Schuster.
22. Damasio, 1994; Damasio, A. R., Tranel, D., & Damasio, H. (1990). Individuals with sociopathic behavior caused by frontal damage fail to respond autonomically to social stimuli. *Behavioral Brain Research*, 41, 81-94.
23. Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 230-244.
24. Yaşlılık etkisi için bkz. Bargh vd., 1996; diğerleri için bkz. Dijksterhuis, A.,

& van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 865-877.

25. James, W. (1950/1890). *The Principles of Psychology.* Vol. 2 . New York: Dover.
26. Değerlendirme için bkz. Leakey, R. (1994). *The Origin of Humankind*. New York: Basic Books.
27. Mantıksal muhakeme bu kadar zayıf çalışmasına rağmen neden çoğu zihinsel sistemin oldukça iyi çalıştığına dair bir değerlendirme için bkz. Margolis, H. (1987). *Patterns, thinking, and cognition.* Chicago: University of Chicago Press.
28. Rolls, 1999.
29. Hume, D. (1969/1739). *A Treatise of Human Nature.* London: Penguin, 462. Türkçesi: *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, çev. Ergün Baylan, Bilgesu Yayıncılık, 2009.
30. Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986.
31. Bu çalışmaların bir değerlendirmesi ve sıcak (kendiliğinden) ile soğuk (iradi) sistemler arasındaki karşılıklı etkilemenin tam bir muhasebesi için, bkz. Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3—19.
32. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. Duygusal zekâya sahip olmak duyguların zeki olduğu anlamına *gelmemektedir*.
33. Baumeister, R. F., Bratlavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
34. Obeyesekere, G. (1985). Depression, Buddhism, and work of culture in Sri Lanka. A. Klineman & B. Good (der.), *Culture and Depression*, (s. 134-152). Berkeley: University of California Press, içinde.
35. Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
36. Haidt, J., & Hersh, M. A. (2001). Sexual morality: The cultures and rea-

sons of liberals and conservatives. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 191—221.; Haidt, J., Koller, S., & Dias, M. (1993). Affect, culture, and morality, or is it wrong to eat your dog? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 613—628.

37. Gladwell, M. (2005). *Blink: The power of thinking without thinking.* New York: Little, Brown.
38. *Meditations*, 4:3; Aurelius, M. (1964/MÖ 2. yy). *Meditations* (çev. M. Staniforth) London: Penguin, içinde. Türkçesi: *Kendime Düşünceler*, çev. Ceyda Eskin, Oda Yayınları, 2009.
39. *Dhammapada*, 1. dize; Mascaro, 1973, içinde.
40. Carnegie, D. (1984/1944). *How to stop worrying and start living.* New York: Pocket Books. s. 113.
41. Dr. Phil's "Ten Life Laws," içinde. 16/12/04'te www.drphil.com sitesinden alınmıştır.
42. Boethius. (1962/yakl. MÖ 522). *The consolation of philosophy* (R. Green, çev.). New York: Macmillan. s. 24. Türkçesi: *Felsefenin Tesellisi*, çev. Çiğdem Dürüşken, Kabalcı, 2006.
43. Boethius, 1962/yakl. MÖ 522, s. 22.
44. Boethius, 1962/yakl. MÖ 522, s. 29.
45. Bir değerlendirme için bkz. Miller, W. R., & C'de Baca, J. (2001). *Quantum Change.* New York: Guilford.
46. Bargh vd., 1996; Fazio, R. H., Sanbonmatsu, D. M., Powell, M. C., & Kardes, F. R. (1986). On the automatic evaluation of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 229-238.
47. Nosek, B. A., Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2002). Harvesting intergroup implicit attitudes and beliefs from a demonstration web site. *Group Dynamics*, 6 , 101-115.; Nosek, B. A., Greenwald, A. G. & Banaji, M. R. (2007). The Implicit Association Test at age 7: A methodological and conceptual review. J. A. Bargh (der.), *Automatic processes in social thinking and behavior*. Philadelphia: Psychology Press, içinde.
48. Pelham, B. W., Mirenberg, M. C., & Jones, J. K. (2002). Why Susie sells seashells by the seashore: Implicit egotism and major life decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 469—487.
49. Pinker, S. (1997). *How the mind works.* New York: Norton.
50. Yakın tarihli iki değerlendirme için bakınız: Baumeister, R. F., Bratlavsky,

E., Finenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good, *Review of General Psychology*, 5, 323-370.; Rozin, P., ve Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296—320.

51. Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail.* NY: Simon & Schuster.
52. Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47, 263—291.
53. Rozin ve Royzman, 2001.
54. Franklin, 1980/1733–1758, s. 26. Tam da bu nedenle Kanuni'nin "Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi" hatırlatması her daim geçerliliğini korumaktadır. [ç.n.]
55. Gray, J. A. (1994). Framework for a taxonomy of psychiatric disorder. S. H. M. van Goozen & N. E. Van de Poll (der.), *Emotions: Essays on emotion theory* (s. 29-59). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum., içinde; Ilo, T. A., & Cacioppo, J. T. (1999). The Psychophysiology of utility appraisals. D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (der.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 470-488). New York: Russell Sage Foundation. içinde.
56. Miller, N. E. (1944). Experimental studies of conflict. J. M. Hunt (der.), *Personality and the behavior disorders.* New York: Ronald Press. içinde.
57. LaBar, K. S., & LeDoux, J. E. (2003). Emotional learning circuits in animals and humans. R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (der.), *Handbook of Affective Sciences* (s. 52-65). Oxford, UK: Oxford UP içinde.
58. Shakespeare, *Hamlet,* I.ii. 133–134.
59. Shakespeare, *Hamlet,* II.ii. 249–250.
60. Angle, R., & Neimark, J. (1997). Nature's Clone. *Psychology Today*, Temmuz/Ağustos.
61. Lykken, D. T., vd. (1992). Emergenesis: Genetic traits that may not run in families. *American Psychologist,* 47, 1565-1577.
62. Bouchard, T. J. (2004). Genetic influence on human psychological traits: A survey. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 148—151.; Plomin, R., & Daniels, D. (1987). Why are children in the same family so different from one another? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1-60.; Turkheimer, E. (2000). Three laws of behavior genetics and what they mean. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 160-164.
63. Marcus, G. (2004). *The Birth of the Mind*. New York: Basic Books.

64. Plomin ve Daniels, 1987.
65. Lykken, D. T., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186—189.
66. Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307-330.
67. Davidson, R. J., & Fox, N. A. (1989). Frontal brain asymmetry predicts infants' response to maternal separation. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 127-131.
68. Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature.* New York: Basic Books.; Kagan, J. (2003). Biology, context, and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
69. Milton, *Paradise Lost*, kitap 1, 254.–255. satırlar. Türkçesi: *Kayıp Cennet*, çev. Enver Günsel, Pegasus, 2007.
70. Bir değerlendirme için bkz. Shapiro, S., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. C. R. Snyder & S. J. Lopez (der.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 632-645). New York: Oxford University Press. içinde. Meditasyon üzerine yayımlanmış çalışmaların çoğu, (meditasyon sınıfına yazılan kişileri yazılmamış olan kişilerle karşılaştırmak gibi) zayıf veya hatalı şablonlar kullanmışlardır. Shapiro vd. meditasyon yapan veya yapmayan kontrol gruplarından rastgele kıyaslamalarla çalışmalar yürütmüştür. Metinde sözünü ettiğim faydalar Shapiro vd. tarafından yapılan bu çalışmalar tarafından desteklenenlerdir.
71. Tanım Shapiro vd., 2002 içinde.
72. *Dhammapada*, 205. dize; Mascaro, 1973 içinde.
73. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.
74. Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414-419.; Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1994). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. A. E. Bergin & S. L. Garfield (der.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4. basım). New York: Wiley. içinde.
75. DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., vd. (2005). Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62, 409—416.

76. Seligman, M. E. P (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965—974.
77. Kolay bir başlangıç için David Burns'ün popüler kitabı *Feeling Good* (1999) (2. basım). New York: Avon. Kişinin sadece bu kitabı okumasının bile depresyonu tedavi ettiği kanıtlanmıştır (Smith, N. M., Floyd, M. R., Scogin, F., & Jamison, C. S. (1997). Three year followup of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 324-327).
78. Proust, M. (1992b/1922). In search of lost time. Vol. 5, The captive and the fugitive. (C. K. S. Moncreiff & T. Kilmartin, çev.) London: Chatto and Windus., s. 291.
79. Nestler, E. J., Hyman, S. E., & Malenka, R. C. (2001). *Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical neuroscience.* NY: McGraw-Hill.
80. Schatzberg, A. F., Cole, J. O., & DeBattista, C. (2003). *Manual of Clinical Psychopharmacology*, (4. basım). Washington, DC: American Psychiatric Publishing. SSRI'ların plasebolardan daha etkili olmadıklarına ilişkin tek tük raporlar çok düşük SSRI dozları kullanmış olan çalışmalar gibi hatalı çalışmalara dayandığı görülmüştür. bkz. Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., & Weiss, B. (2002). The emperors new drugs: Effect size and moderation effects. *Prevention and Treatment*, 5.
81. Kramer, P. D. (1993). *Listening to Prozac.* New York: Viking.
82. Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108, 814-834.; Haidt, J., & Joseph, C. (2004). Intuitive ethics: How innately prepared intuitions generate culturally variable virtues. *Daedalus* (Güz), 55—66.
83. *Analects*, 15.24. Leys, 1997 içinde. Türkçesi: Analektler, Konfüçyüs, çev. Mahmut Azad, Arya Yayıncılık, 2011.
84. *Babil Talmudu*, Risale-i Şabos, Sayfa 31a, Schottenstein baskısı, çev. A. Dicker, (New York: Mesorah Publications, 1996).
85. *Baba*, yönetmen F. F. Coppola, 1972. Paramount Pictures, Mario Puzo'nun bir romanından.
86. Campbell, D. T. (1983). The two distinct routes beyond kin selection to ultrasociality: Implications for the humanities and social sciences. D. Bridgeman (der.), *The nature of prococial development: Theories and strategies* (s. 1 1-39). New York: Academic Press içinde; Richerson, P. J., & Boyd, R. (1998). The evolution of human ultra-sociality. I. Eibl-Eibesfeldt & F. K.

Salter (der.), *Indoctrinability, ideology, and warfare: Evolutionary perspectives* (s. 71—95). New York: Berghahn içinde.

87. Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior, parts 1 and 2. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1—52. İlk önce akraba seçiliminin ayrıntıları üzerinde çalıştı. Hepimiz genlerimizin çoğunu bütün insanlarla, hatta çoğu şempanze, fare ve meyve sinekleri ile paylaşırız. Burada önemli olan sadece insan nüfusu içinde değişiklik gösteren genlerin alt kümesidir.
88. Elbette atalar sadece sağ kalmakta rakiplerinden daha iyiydiler ve süreç içinde yeniden üreme sadece bir kraliçeye kaydı ve ultrasosyallik ortaya çıktı.
89. Ridley M. (1996). *Orîgins of Virtue*, Harmondsworth, UK: Penguin. Türkçesi: *Erdemin Kökenleri*, Yapı Kredi Yay. 2011.
90. Kunz, P. R., & Woolcott, M. (1976). Seasons greetings: from my status to yours, *Social Science Research*, 5, 269—278.
91. Cialdini, R. B. (2001). *Influence: Science and practice.* (4. basım). Boston: Allyn and Bacon. Türkçesi: *İknanın Psikolojisi: Teori ve Pratik bir Arada*, Mediacat Yay. 2003.
92. Axelrod R. (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books.
93. Wilkinson, G. S. (1984). Reciprocal food sharing in the vampire bat. *Nature*, 308, 181-184.
94. Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
95. Ridley, 1996.
96. Panthanathan, K., and Boyd, R. (2004). Indirect reciprocity can stabilize cooperation without the second-order free rider problem. *Nature*, 432, 499-502.
97. Cosmides, L., & Tooby, J. (2004). Knowing thyself: The evolutionary psychology of moral reasoning and moral sentiments. *Business, Science, and Ethics*, 91-127.
98. Guth, W., Schmittberger, R., and Schwarze, B. (1982). An experimental analysis of ultimatum bargaining. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 3, 367-388.
99. Sanfey, A. G., Rilling, J. K., Aronson, J. A., Nystrom, L. E., Sc Cohen, J. D. (2003). The neural basis of economic decision-making in the ultimatum game. *Science*, 300, 1755—1758.

100. Bjorklund, D. F. (1997). The role of immaturity in human development. *Psychological Bulletin*, 122, 153-169.
101. Dunbar, R. (1993). Coevolution of neocortical size, group size and language in humans. *Behavioral and Brain Sciences*, 16, 681-735.
102. Dunbar, R. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
103. Hom, H., & Haidt, J. (hazırlanıyor). The bonding and norming functions of gossip. Unpublished manuscript, University of Virginia.
104. Dedikodunun bir savunusu için bkz. Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life.* Oxford, UK: Oxford University Press.
105. Cialdini, 2001.
106. Cialdini, 2001 içinde atıfta bulunulan eser için bkz. Lynn, M., & McCall, M. (1998). Beyond gratitude and gratuity. , Cornell University, School of Hotel Administration, Ithaca, NY.
107. James J. M., & Bolstein, R. (1992). Effect of monetary incentives and follow-up mailings on the response rate and response quality in mail surveys. *Public Opinion Quarterly*, 54, 442-453.
108. Cialdini, R. B., Vincent, J. E., Lewis, S. K., Catalan, J., Wheeler, D., & Darby, B. L. (1975). Reciprocal concessions procedure for inducing compliance: The door-in-the-face technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 206-215.
109. Benton, A. A., Kelley, H. H., & Liebling, B. (1972). Effects of extremity of offers and concession rate on the outcomes of bargaining. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 73-83.
110. Lakin, J. L., and Chartrand, T. L. (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological Science*, 14, 334-339.
111. van Baaren, R. B., Holland, R. W., Kawakami, K., & van Knippenberg, A. (2004). Mimicry and Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 15, 71-74.
112. van Baaren, R. B., Holland, R. W., Steenaert, B., & van Knippenberg, A. (2003). Mimicry for money: Behavioral consequences of imitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 393-398.
113. *Dhammapada*, 252. dize; Mascaro, 1973 içinde.
114. "Outing Mr. Schrock," *Washington Post*, 2 Eylül 2004, A22.
115. Hom, H., & Haidt, J. (hazırlanıyor).

116. Mahkumun ikilemi oyununa ilişkin kapsamlı tartışmalar için bkz. Axelrod R. (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books; Wright, R. (1994). *The moral animal* New York: Pantheon.
117. Machiavelli, N. (1940/yakl. 1517). *The prince and the discourses*, (L. Ricci & C. E. Detmold, Trans.). New York: Modern Library. Türkçesi; *Söylevler*, İngilizceden çev. Alev Tolga, Say Yayınları, 2009.
118. Byrne, R., & Whiten, A. (der.). (1988). *Machiavellian intelligence*. Oxford, UK: Oxford University Press.
119. Batson, C. D., Kobrynowicz, D., Dinnerstein, J. L., Kampf, H. C., & Wilson, A, D. (1997). In a very different voice: Unmasking moral hypocrisy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1335-1348; Batson, C. D., Thompson, E. R., Seuferling, G., Whitney, H., Sc Strongman, J, A. (1999). Moral hypocrisy: Appearing moral to oneself without being so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 525-537.
120. Buchanan, D. C. (1965). *Japanese proverbs and sayings*. Norman, OK: University of Oklahoma Press.
121. Pachocinski, R. (1996). *Proverbs of Africa: Human nature in the Nigerian oral tradition*. St. Paul, MN: Professors World Peace Academy.
122. Wright, 1994, 13.
123. Kuhn, D. (1991). *The skills of argument*. Cambridge, UK: Cambridge UP.
124. Perkins, D. N., Farady, M., & Bushey, B. (1991). Everyday reasoning and the roots of intelligence. In J. F. Voss, D. N. Perkins & J. W. Segal (der.), *Informal reasoning and education* (s. 83-105). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
125. Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498; Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis-testing model. *Advances in Experimental Social Psychology*; 20, 297-340.
126. Franklin, B. (1962/yakl. 1791). *Autobiography of Benjamin Franklin*. New York: MacMillan, 43.
127. Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*; 68, 804-825; Hoorens V. (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparisons. Vol. 4 of W. Strobe & M. Hewstone (der.), *European review*

of social psychology (s. 113-139). Chichester, UK: John Wiley içinde.

128. Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1999). Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 915-925; Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
129. Epley, N., & Dunning, D. (2000). Feeling "holier than thou": Are self-serving assessments produced by errors in self- or social prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 861-875.
130. Önderliğe ilişkin bu analiz ve bu paragrafta belirtilen çalışmalar için bkz. Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (2002). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. In *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*, (s. 324-333). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
131. Cross, P. (1977). Not can but will college teaching be improved. *New Directions for Higher Education*, 17, 1—15.
132. Taylor, S. E., Lemer, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 165-176.
133. Ross, M., & Sicoly, F. (1979). Egocentric biases in availability and attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 322—336.
134. Epley, N., & Caruso, E. M. (2004). Egocentric ethics. *Social Justice Research*, 17, 171-187.
135. Babcock, L., & Loewenstein, G. (1997). Explaining bargaining impasse: The role of self-serving biases. *Journal of Economic Perspectives*, 11, 109-126.
136. Pronin, E., Lin, D. Y., & Ross, L. (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 369-381.
137. Hick, J. (1967). The problem of evil. P Edwards (der.), *The Encyclopedia of Philosophy*, Vols. 3 & 4 (s. 136-141). New York: Macmillan içinde.
138. Russell, J. B. (1988). *The prince of darkness: Radicahevil and the power of good in history*. Ithaca, NY: Cornell University Press; Boyer, P.. (2001). *Religion explained: The Evolutionary Origins of Religious Thought*, New York: Basic Books.

139. Baumeister, R. F. (1997). *Evil: Inside Human Cruelty and Violence*. New York: W. H. Freeman.
140. Baumeister, 1997 (2. Bölüm) içindeki değerlendirmeye bakınız.
141. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33; Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or selfhate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219-229. Bununla birlikte, antisosyal davranışın düşük özsaygı ile birlikte var olduğu yakın zamanda rapor edilmiştir, Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328-335.
142. Glover, J. (2000). *Humanity: A moral history of the twentieth century*. New Haven, CT: Yale University Press.
143. Skitka, L. J. (2002). Do the means always justify the ends, or do the ends sometimes justify the means? A value protection model of justice reasoning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 588-597.
144. Geertz, C. (1973). Thick description: Toward an interpretive theory of culture. C. Geertz (der.), *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books, 5, içinde sosyolog Max Weber'i açıklar.
145. Zaehner, R. C. (der. ve çev.). (1969). *The Bhagavad-Gita*. Oxford: Clarendon, 12.18–19. Türkçesi: *Bhavagad-Gita: Tanrının Şarkısı*, çev. Ömer Cemal Güngören, Yol Yayınları, 2001.
146. Sent-ts'an, *Hsin hsin ming*. Conze, 1954 içinde.
147. Shapiro, Schwartz, Santerre, 2002.
148. Burns, D. D. (1999). *Feeling Good*. (2. basım.). New York: Avon. Türkçesi: *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi*, Psikonet Yay. 2006.
149. *Dhammapada*, 83. dize; Mascaro, 1973 içinde.
150. Epiktetos (1983/MS 1.-2. yy). *The manual*, (N. White, çev.). Indianapolis, IN: Hackett. Türkçesi: Epiktetos, 1983/MS 1.-2. yüzyıl, 9. Türkçesi: *Söylevler*, çev. Birdal Akar, Divan Yayınları, 2013.
151. Davidson, R, J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6, 741-758.; ayrıca bkz. Brim, G. (1992). *Am-*

bition. New York: Basic Books.

152. *Troilus ve Cressida*, I.ii.287. Türkçesi: *Troilos ve Kressida*, çev. Can Doğan, Mitos-Boyut Yayınları, 2013.
153. Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. Vol. 35 of M. P. Zanna (der.), *Advances in experimental psychology* (s. 345-411). San Diego, CA: Academic içinde.
154. Brickman, P, Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927; Ayrıca omurilik zedelenmesi hastalarının uzun vadeli takibi için *bkz*. Schulz, R., & Decker, S. (1985). Long-term adjustment to physical disability: The role of social support, perceived control, and self-blame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1162-1172. Hiçbir çalışmada bir piyango kazanıldıktan veya felç olduktan sonraki ilk günlerde mutluluk veya yaşam memnuniyeti derecesi bulunmadı; ama görüntüler duygusal tepkilerin çok güçlü olduklarını düşündürmektedir. Bu nedenle, birkaç ay sonra her iki grup tarafından verilen şaşırtıcı mütevazi mutluluk derecelerinin başlangıç çizgisine geri kavuştuğu sonucuna varabiliriz.
155. Kaplan, H. R. (1978). *Lottery winners: How they won and how winning changed their lives*. New York: Harper and Row.
156. Görüşme, Deborah Solomon tarafından, *New York Times Magazine*, 12 Aralık 2004, Pazar, 37. Bununla birlikte, ciddi engele uyum yavaş ve sıklıkla tam değildir. Not edilmelidir ki, yıllar sonra bile, felçliler, ortalama olarak, kaza öncesi düzeylerine tam olarak dönememişlerdir.
157. Helson, H. (1964). *Adaptation level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper & Row.
158. Hedef takibi, hırs ve mutluluğun duyarlı bir keşfi için *bkz*. Brim, 1992.
159. Lykken ve Tellegen, 1996.
160. Smith, A. (1976/1759). *The theory of moral sentiments*. Oxford, UK: Oxford University Press, 149.
161. Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society In M. H. Apley (der.), *Adaptation-level theory: A symposium* (s. 287-302). New York: Academic Press.
162. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-lbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302;

Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-205; Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier; healthier, and better off financially.* New York: Doubleday. Bununla birlikte, evli insanların, ortalama olarak, hiç evlenmemiş insanlardan daha mutlu olup olmadıkları açık değildir; çünkü mutsuz bir evliliği olan insanlar bütün grupların en mutsuzudur ve ortalamayı aşağı çekmektedirler; evliliğin yararlarına ilişkin araştırmanın bir eleştirisi için *bkz.* DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and science. *Psychological Inquiry*, 16, 57-83.

163. Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in womens college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124; Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (in press). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin,* 2005, Vol. 131, No. 6, 803-855.

164. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117,497-529. Bununla birlikte, evliliğin kendisinin diğer eşlik türlerinden daha yararlı olduğu kesin değildir. Birçok veri evet demektedir, özellikle de sağlık, refah ve uzun yaşam açısından (Waite ve Gallagher, 2000 değerlendirmesinde); ama uzun vadeli bir çalışma evliliğin refah bildirimleri üzerinde bir faydasını bulmakta başarısız olmuştur (Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527—539).

165. Diener vd., 1999; Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.

166. Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (der.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 353-373). New York: Russell Sage. Bazı çalışmalar daha büyük bir ırk farkı bulgulamaktadır; ama farklılıklar, gelir ve iş statüsü için kontrol edildiğinde, küçülmekte veya önemsizleşmektedir.

167. Diener vd., 1999; Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex dif-

ferences in subjective wellbeing across cultures. E. Diener & E. M. Suh (der.), *Culture and subjective well-being* (s. 291-318). Cambridge, MA: MIT press.

168. Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*; 79, 644—655; Diener, E., & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. K. Schaie & M. Lawton (der.), *Annual review of gerontology and geriatrics*, Vol 17: *Focus on emotion and adult development, Annual review of gerontology and geriatrics* (s. 304—324). New York: Springer içinde. Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189—202, 65.
169. Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (der.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 302-329). New York: Russell Sage içinde; Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagerlin, A., & Ubel, P. A. (2005). Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: A study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology*: General, 134, 3-9.
170. Lucas, R. E. (2005). Happiness can change: A longitudinal study of adaptation to disability. Yayınlanmamış taslak. Michigan State University.
171. Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9, 340-346.
172. Feingold, A. (1992). Good looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.
173. Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.
174. Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. E. Diener & E. M. Suh (der.), *Culture and subjective well-being* (s. 185—218). Cambridge, MA: MIT Press içinde.
175. Lyubomirsky, King, ve Diener, baskıda; Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build

theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56,218-226.

176. Diener ve Oishi, 2000; Frank, R. H. (1999). *Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess.* New York: Free Press.
177. *Bhagavad Gita*, XVI.12. İkinci alıntı XVI.13–14. Zaehner, 1969 içinde.
178. Plomin ve Daniels, 1987. Her çocuğun aile içinde yarattığı *biricik* ortam önemlidir; ama çoğunlukla biricik genleri kadar değil.
179. Lykken, D. T. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point.* New York: Golden Books.
180. Marcus, 2004.
181. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology.*
182. Bkz. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* ve Seligman, 2002, bölüm 4. Lyubomirsky vd. son terimi "faaliyetler" olarak adlandırıyorlar, Seligman ise "gönüllü değişkenler" olarak onların terimlerini açıklama basitliği için "gönüllü faaliyetler" olarak birleştiriyorum.
183. Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). *Urban stress; Experiments on noise and social stressors.* New York: Academic Press, ve diğerleri Frederick and Loewenstein, 1999 içinde değerlendirilmiştir.
184. Bakınız Frank, 1999 içindeki değerlendirme.
185. Koslowsky, M., & Kluger, A. N. (1995). *Commuting stress.* NY: Plenum.
186. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow.* New York: Basic Books.
187. Glass ve Singer, 1972.
188. Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198; Rodin, J., & Langer, E. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*; 35, 897-902.
189. Haidt, J., & Rodin, J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of General Psychology*, 3, 317-337.
190. Lyubomirsky, King, and Diener, içinde değerlendirilmiştir; Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In

C. L. M. Keyes & J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 129—159). Washington, DC: American Psychological Association.

191. *Bkz.* Argyle, 1999; Baumeister ve Leary, 1995; Myers, 2000; Seligman, 2002. Mutluluğa ilişkin gelişmiş toplumsal ilişkilerin doğrudan nedensel etkisinin psikologların anladıklarından daha küçük olabileceğine dair veriler vardır. Bu etki belki de gelirin mutluluk üzerindeki etkisinden daha büyük değildir. Bu tartışma henüz başlamıştır; sonuçlanması gelecekteki araştırmaları beklemelidir.

192. Lyubomirsky, King, ve Diener, baskıda; Reis ve Gable, 2003.

193. Frederick ve Loewenstein, 1999.

194. Brontë, C. (1973/1847). *Jane Eyre.* London: Oxford University Press, 110.

195. Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280; Kasser, T. (2002). *The high price of materialism.* Cambridge, MA: MIT Press; Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

196. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York: Harper & Row.

197. "Aşırılıktan tiksinme" üzerine bkz. Miller, W. I. (1997). *The anatomy of disgust*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

198. Seligman, 2002, 102.

199. Wrzesniewski, A., Rozin, P, & Bennett, G. (2003). Working, playing, and eating: Making the most of most moments. C. L. M. Keyes & J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 185—204). Washington, DC: American Psychological Association içinde; ayrıca *bkz.* Kass, L. R. (1994). *The hungry soul: Eating and the perfecting of our nature*, Chicago: University of Chicago.

200. O'Connor, E. (der. & çev.). (1993). *The essential Epicurus.* Amherst, NY: Prometheus Books, 126.

201. Peterson, C., & Seligman, M. E. P (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.

202. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus

burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389; Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade, baskıda.

203. Frank, 1999.
204. Uyarlandığı eser için bkz. Solnick, S. J., & Memenway, D. (1998). Is more always better? A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 37, 373-383.
205. Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1193-1202.
206. Feng, G. F., & English, J. (der.). (1972). *Tao Te Ching*. New York: Random House. Türkçesi: Tao Te Ching, 12, 1972 *Lao Tse Yol ve Erdem Kitabı*, 12 Yol Yay. 1994
207. Bu aynı argüman sinirbilimsel veriler ile Whybrow, P. C. (2005). *American mania: When more is not enough*. New York: Norton, tarafından yapılmıştır.
208. Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995-1006.
209. Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice*. New York: HarperCollins.
210. Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178-1197.
211. Schwartz vd, 2002.
212. Conze, E. (der.). (1959). *Buddhist Scriptures*. London: Penguin.
213. Conze, 1959, 40.
214. Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329—352; Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
215. Biswas-Diener ve Diener, 2001, 337.
216. Daha sonra konuşmanın yayınlanmış bir versiyonunu buldum: Solomon, R. C. (1999). *The joy of philosophy: Thinking thin versus the passionate life*. New York: Oxford University Press.
217. Broderick, J. C. (der.). (1990). *Writings of Henry D. Thoreau: Journal, Volume 3*: 1848-1851. Princeton: Princeton University Press, 261.

218. 30 Mayıs 1884 tarihinde yapılan Anma Günü Konuşması. Holmes, O. W., Jr. (1891). *Speeches.* Boston: Little, Brown, 3.
219. Seneca, Epistle XLVIII, Seneca, 1917–1925/MS yakl. 50, 315 içinde.
220. Dunne, J. (1975/1623). *Devotions upon emergent occasions: A critical edition with introduction and commentary.* Salzburg: University of Salzburg. Meditation XVII, Donne, 1975/1623 içinde.
221. Bu paragraftaki olayların alındığı eser için bkz. Blum, D. (2002). *Love at Goon Park.* Cambridge, MA: Perseus,.
222. Watson, J. B. (1928). *Psychological care of infant and child.* New York: W. W. Norton.
223. Harlow'un kariyerine ilişkin değerlendirmem Blum, 2002'den alınmıştır.
224. Harlow, H. F., Harlow, M. K., & Meyer, D. R. (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology*, 40, 228—234.
225. Harlow, H. F., & Zimmerman, R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130, 421—432.
226. Blum, 2002.
227. Bowlby'nin yaşamının ve fikirlerinin gelişiminin değerlendirmeleri için bakınız Blum 2002, ve Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (der.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (s. 3—20). New York: Guilford.
228. Lorenz, K. J. (1935). Der kumpan in der umvelt des vogels. *Journal für Omithologie*, 83, 137—213.
229. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1, Attachment.* New York: Basic Books; Cassidy, 1999.
230. Oyunun işlevlerinin bir değerlendirmesi için bkz. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*; 2, 300-319.
231. Harlow, H. F. (1971). *Learning to love.* San Francisco, CA: Albion.
232. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
233. Bağlanma araştırmasının güncel değerlendirmeleri için bakınız Cassidy, 1999; Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. J. Cassidy & P. R. Shaver (der.), *Handbook of attachment: Theory, research,*

and applications (s. 6 8-8 8). New York: Guilford içinde.

234. Harris, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458—489.
235. Kagan, 1994.
236. DeWolff, M., & van Ijzendoom, M. (1997). Sensitivity and attachment: A metaanalysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571-591.
237. van IJzendoorn, M. H., Moran, G., Belsky, J., Pederson, D., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Kneppers, K. (2000). The similarity of siblings' attachments to their mother. *Child Development*, 71, 1086-1098.
238. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. © 1987 by the American Psychology Association. İzinle uyarlanmıştır.
239. Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. J. Cassidy & P. R. Shaver (der.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (s. 336-354). New York: Guilford içinde.
240. Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment. Thousand Oaks*, CA: Sage.
241. Bowlby, 1969.
242. Hazan ve Zeifman, 1999.
243. Vormbrock, J. K. (1993). Attachment theory as applied to war-time and job-related marital separation. *Psychological Bulletin*, 114, 122-144.
244. Carter, C. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779-818; Uvnas-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroimmunology*, 23, 819-835.
245. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*; 107, 411-429.
246. Oksitosinin aşk ve seksteki rolünün bir değerlendirmesi için bkz. Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love.* New York: Henry Holt.
247. Fisher, 2004.
248. Moss, C. (1998). *Elephant Memories: Thirteen years in the life of an elephant family*: New York: William Morrow.

249. Trevathan, W. (1987). *Human birth.* New York: Aldine de Gruyter; Bjorklund, 1997.
250. Bjorklund, 1997.
251. Hill, K., & Hurtado, A. M. (1996). *Ache life history.* New York: Aldine de Gruyter,
252. Buss, D, M. (2004). *Evolutionary psychology: The new science of the mind.* (2. basım.). Boston: Allyn & Bacon.
253. Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology,* 31, 149-155.
254. Berscheid, E., & Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction.* New York: Freeman; ayrıca bakınız Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love.* Psychological Review, 93, 119-135.
255. Platon, *Symposion 192e,* A. Nehamas ve P. Woodruff (çev.) Cooper, 1997. Türkçesi: *Symposion,* çev: Eyüp Çoraklı, Kabalcı Yayınevi, 2007, 192d-e.
256. Berscheid ve Walster, 1978.
257. Jankowiak ve Fischer, 1992 tarafından alıntılanmıştır.
258. Julien, R. M. (1998). *A primer of drug action.* (8 th ed.). New York: W. H. Freeman.
259. Bartels, A., & Zeki, S. (2000). *The neural basis of romantic love.* Neuroreport, 11, 3829-3834; Fisher, 2004.
260. Bunlar Sternberg'in (1986) aşkın üçgensel kuramının üç bileşenidir.
261. *Dhammapada,* 278. dize, Mascaro, 1973 içinde. Türkçesi: *Mükemmelliğe Giden Yol: Buda'nın* Öğretileri, Dhammapada, çev. Cengiz Durkan, Dergâh Yayınları, 2005.
262. Doniger, W., & Smith, B. (der. & çev.). (1991). *The laws of Manu.* London: Penguin, 2. Bölüm, 213. satır.
263. *Analects* 9.18, Leys, 1997 içinde.
264. Tantra gelenekleri eski istisnalar olarak görünebilir, ama amaçları şehvet ve diğer tutkuların enerjisini, bedensel zevklere bağlanmaları kırmanın bir yolu olarak sıklıkla tiksinme ile birarada kullanmaktı. Bkz. *Dharmakirti.* (2002). Mahayana tantra. New Delhi, India: Penguin.
265. Plato, *Symposium 192e,* A. Nehamas ve P. Woodruff (çev.). Cooper, 1997 içinde.
266. Plato, *Symposium 210d,* A. Nehamas ve P. Woodruff (çev.). Cooper, 1997 içinde. Türkçesi; Platon, *Symposion,* çev: Eyüp Çoraklı, Kabalcı Yayınevi,

2007, 210c-d.

267. Lucretius. (1977/MÖ yakl. 59). *The nature of things.* (F. O. Copley, çev.) New York: Norton. Lucretius, *De Rerum natura, kitap* IV, 1105–1113. satırlar. Türkçesi: *Evrenin Yapısı*, çev. Tomris Uyar, Turgut Uyar, Norgunk Yayınları, 2011.
268. Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Kluck, B., & Cornwell, R. (2001). I am NOT an animal: Mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130,427-435; Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., McCoy, S. K., & Solomon, S. (1999). Death, sex, love, and neuroticism: Why is sex such a problem? *Journal of Personality and Social Psychology*; 77, 1173-1187.
269. Becker, E. (1973). *The Denial of Death.* New York: Free Press.; Pyszcsynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1997). Why do we want what we want? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8, 1-20.
270. Durkheim, E. (1951/1897). *Suicide.* (J. A. Spalding & G. Simpson, çev.) New York: Free Press, 209.
271. Bakınız Cohen, S., & Herbert, T. B. (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Reviews of Psychology*, 47, 113-142; Waite and Gallagher, 2000 içindeki değerlendirmeler. Bununla birlikte, Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? K. D. Vohs & E. J. Finkel (der.), *Intrapersonal processes and interpersonal relationships: Two halves, one self*, New York: Gulford içinde, yakın zamanda toplumsal ilişkilerin alanın geri kalanının düşündüğü kadar çok önemli olup olmadığını sorguladılar.
272. Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1409-1422.
273. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
274. Baumeister ve Leary, 1995.

275. Sartre, J. P. (1989/1944). *No exit and three other plays.* (S. Gilbert, çev.). New York: Vintage International, 45.
276. Mencius olarak da bilinir. *Mencius'un Kitabı'ndan, kısım* 6B: 15, Chan, 1963, 78 içinde.
277. Nietzsche, F. (1997/1889). *Twilight of the idols.* (R. Polt, çev.) Indianapolis, IN: Hackett, 6.
278. Taylor, S. E. (2003). *Health psychology.* Boston: McGraw-Hill.
279. Hikâye gerçektir; ama adlar ve kimliği açığa çıkaran ayrıntılar değiştirilmiştir.
280. Cleckley, H. (1955). *The mask of sanity.* St. Louis, MO: Mosby; Hare, R. D. (1993), *Without conscience.* New York: Pocket Books.
281. Travma sonrası büyüme değerlendirmeleri için *bkz.* Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss. C. R. Snyder & S. J. Lopez (der.), *Handbook of positive psychology* (s. 598-607). New York: Oxford içinde; Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (der.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (s. 1—22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum içinde; Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (der.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (s. 65—98), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum içinde; Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. J. Harvey & E. Miller (der.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (s. 3—28). Philadelphia: Brunner-Routledge içinde. Az sayıda erken öncü vardı, Frankl, V. E. (1984). *Mans search for meaning.* New York: Pocket Books gibi.
282. Meichenbaum, D. (1985). *Stress innoculation training.* New York: Pergamon; Updegraff ve Taylor, 2000 içinde değerlendirilmiştir.
283. Dalai Lama. (2001/1995). *The art of living: A guide to contentment, joy, and fulfillment.* (G. T. Jinpa, çev.) London: Thorsons, 40.
284. Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002, 602–603.
285. Baum, D. (2004). The price of valor. *The New Yorker,* July 12; Tennen ve Affleck, 1998.
286. *As You Like It,* II.i.12–14., Shakespeare.

287. Tooby, J., & Cosmides, L. (1996). Friendship and the bankers paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
288. Costa, P. T. J., & McCrae, R. R. (1989). Personality continuity and the changes of adult life. M. Storandt & G. R. VandenBos (der.), *The adult years: Continuity and change* (s. 45-77). Washington, DC: American Psychological Association içinde.
289. Park, C. L., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71—105.
290. Costa ve McCrae, 1989.
291. Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle addulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*; 84, 1041-1053; McAdams, D. P. (1994). Can personality change? Levels of stability and growth in personality across the life span. T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (der.), *Can personality change?* (s. 299-313). Washington, DC: American Psychological Association, 306 içinde.
292. McAdams, 1994; McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
293. McAdams, 1994, 306.
294. Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. C. L. M. Keyes & J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 105—128). Washington DC: American Psychological Association içinde; Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
295. Ayrıca *bkz.* Tim Kasser'in eseri: Kasser, 2002; Kasser ve Ryan, 1996.
296. McAdams, 2001, 103.
297. Adler, J. M., Kissel, E., and McAdams, D. P. (2006). Emerging from the GAVE: Attributional style and the narrative study of identity in midlife adults. *Cognitive Therapy and Research.* Ayrıca *bkz.* Tim Kasser'in eseri: Kasser, 2002; Kasser ve Ryan, 1996.
298. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.

299. *Bkz.* Emmons, 2003, böl. 6; ve James, W. (1961/1902). *The varieties of religious experience*. New York: Macmillan. Ayrıca *bkz.* Tim Kasser'in eseri: Kasser, 2002; Kasser ve Ryan, 1996.
300. *Bkz.* King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person, *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 51-72. "iyi yaşamın zor yolu üzerine."
301. Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030-1051.
302. "Psikolojik bağışıklık sistemi"nin bir parçası olarak anlam inşası üzerine yeni araştırma için *bkz.* Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Making sense: A model of affective adaptation. Yayımlanmamış taslak.
303. Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002; Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. C. L. M. Keyes & J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 15-36). Washington, DC: American Psychological Association içinde; Tennen ve Affleck, 1998. İyimserlikten daha az olmakla birlikte önemli olan diğer özellikler bilişsel karmaşıklık ve deneyime açıklıktır.
304. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283; Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
305. Pennebaker, J. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotiom* (Rev. ed.). New York: Guilford.
306. Tavris, C. (1982). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.
307. Pennebaker, 1997, 99-100.
308. Myers, 2000; McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. R., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 1, 211-222.
309. Pennebaker, 1997.
310. Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124, 3-21.
311. Erken stres dolu ortamlar tarafından işlenmiş çeşitli psikolojik ve biyolojik değişimler için *bkz.* Belsky, J., Steinberg, L., & Draper, P. (1991).

Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child Development*, 62, 647-670.

312. Rind, B., Tromovitch, P., & Bauserman, R. (1998). A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples. *Psychological Bulletin*, 124, 22—53.
313. McAdams, 2001.
314. Fitzgerald, J. M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self-narrative. *Human Development*, 31, 261-273.
315. Elder, G. H., Jr. (1974). *Children of the great depression.* Chicago: University of Chicago Press; Elder, G. H. (1998). The life course and human development. R. M. Lerner (der.), *Handbook of child psychology.* Vol. 1, *Theoretical models of human development* (s. 939-991). NY: Wiley içinde.
316. Elder ile 1994'te MacArthur Vakfı'nın bir raporu için görüştüm.
317. Durkheim, 1951/1897.
318. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
319. Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. W. Damon & R. Lerrier (der.), *Handbook of child psychology.* Vol. 1, *Theoretical models of human development* (5. basım). (s. 1029-1143). New York: Wiley içinde.
320. Proust, M. (1992a/1922). *In search of lost time.* Vol. 2, *Within a budding grove.* (C. K. S. Moncreiff & T. Kilmartin, Trans.) London: Chatto and Windus.
321. Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365; ayrıca *bkz.* Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2003). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation: Two meta-heuristics guiding the conduct of life. C. L. M. Keyes & J. Haidt (der.), *Flourishing; Positive psychology and the life well-lived* (s. 249-273). Washington, DC: American Psychological Association içinde.
322. Teolog Reinhold Niebuhr bu duanın bir varyantını 1943'teki bir vaazda kullandı ve bu Adsız Alkolikler tarafından popülerleştirilmiş olan buradaki versiyonun kaynağı olarak düşünülmektedir.
323. Epikür, *Principle Doctrines,* Epikuros, 1963/MÖ yakl. 290, 297 içinde.
324. *Dhammapada*, 9. kısım, 118. kıta. Bu çeviri Byrom, 1993'tendir.

Mascaro'daki çeviri ile aynı anlamı içerir ama daha iyi bir akışa sahiptir. Türkçesi: *Mükemmelliğe Giden Yol: Buda'nın* Öğretileri, Dhammapada, çev. Cengiz Durkan, Dergâh Yayınları, 2005.

325. Aristoteles, 1962/MÖ 4. yy, 1098a.
326. Franklin, 1962/yakl. 1791, 82.
327. Franklin, 1962/yakl. 1791, 82.
328. Franklin, 1962/yakl. 1791, 88.
329. Peterson ve Seligman, 2004.
330. Lichtheim, M. (1976). *Ancient egyptial literature: A book of readings.* Vol. 2 , *The new kingdom.* Berkeley: University of California, 152.
331. Templeton, J. M. (1997). *Worldwide laws of life: 200 eternal spiritual principles.* Philadelphia: Templeton Foundation Press.
332. Hansen, C. (1991). Classical Chinese Ethics. P. Singer (der.), *A companion to ethics* (s. 69—81). Oxford, UK: Basil Blackwell içinde.
333. Aristoteles, 1962/MÖ 4. yy, 1103b.
334. Kant, I. (1959/1785). *Foundation of the metaphysics of morals.* (L. W. Beck, Trans.) Indianapolis, IN: Bobbs-Merrill.
335. Bentham, J. (1996/1789). *An introduction to the 'principles of morals and legislation.* Oxford: Clarendon.
336. Pincoffs, E. L. (1986). *Quandaries and virtues: Against reductivism in ethics.* Lawrence, KS: University of Kansas.
337. M. B. Sure, "Bir Düşünen Çocuk Alıştırma Kitabı Oluşturmak", www.thinkingchild.com'dan 15 Nisan 2005'te alınmıştır.
338. Singer, P. (1979). *Practical ethics.* Cambridge, UK: Cambridge UP.
339. MacIntyre, A. (1981). *After virtue.* Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
340. Ayrıca bkz. Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modem identity.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
341. Peterson ve Seligman, 2004.
342. Piaget, J. (1965/1932). *The moral judgment of the child.* (M. Gabain, Trans.) New York: Free Press.
343. Shweder, R. A., Much, N. C., Mahapatra, M., & Park, L. (1997). The "big three" of morality (autonomy, community, and divinity), and the "big three" explanations of suffering. A. Brandt & P. Rozin (der.), *Morality and Health* (s. 119-169). New York: Routledge içinde.

344. Baumeister, 1997, 4. Bölüm'de tartışılmıştır.
345. Webster's *New Collegiate Dictionary,* 1976.
346. Lyubomirsky vd.
347. Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*; 21 , 384-388, Örneğin, yardım etmek mutlu ruh halini yıktığında bu etkinin bazı sınırlara tabi olduğu görülür; Isen, A. M., & Simmonds, S. (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology*,; 41, 346—349.
348. Piliavin, J. A. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. C. L. M. Keyes and J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 227-247). Washington, DC: American Psychological Association içinde.
349. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131.
350. Brown vd., 2003.
351. McAdams, 2001, 7. Bölüm'de tartışılmıştır.
352. Piliavin, 2003.
353. Emmons, 2003.
354. Durkheim, 1951/1897, 6. Bölüm'de tartışılmıştır.
355. Sampson, R. J. (1993). Family management and child development: Insights from social disorganization theory. Vol. 6 of J. McCord (der.), *Advances in criminological theory* (s. 63-93). New Brunswick, NJ: Transaction Press.
356. Hunter, J. D. (2000). *The death of character: Moral education in an age without good and evil.* New York: Basic Books.
357. Appiah, K. A. (2005). *The ethics of identity.* Princeton: Princeton University Press. Ayrıca bkz. Taylor, 1989.
358. Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*; 33, 1-39.
359. Haidt, J., Rosenberg, E., & Hom, H. (2003). Differentiating diversities: Moral diversity is not like other kinds. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1-36.
360. Damon, W. (1997). *The youth charter: How communities can work together to raise standards for all our children.* New York: Free Press.

361. Daha önce Mensiyüs olarak bilinir. Chan, W. T. (1963). *A source book in Chinese philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 59 içinde alıntılanmıştır.
362. Fadiman, J., & Frager, R. (der.). (1997). *Essential Sufism*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 6 içinde alıntılanmış hadisten.
363. Abbott, E. A. (1952/1884). *Flatland: A romance of many dimensions*. (6. basım). New York: Dover, Uzun alıntı sayfa 80'dendir.
364. Boehm, C. (1999). *Hierarchy in the forest: The evolution of egalitarian behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
365. Brown, R., & Gilman, A. (1960). The pronouns of power and solidarity. T. A. Sebeok (der.), *Style in language* (s. 253-276). Cambridge, MA: MIT Press içinde.
366. *Bkz*. Leviticus 12; Buckley, T., & Gottlieb, A. (der.). (1988). *Blood magic: The anthropology of menstruation*. Berkeley: University of California Press.
367. Rozin, P., & Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94,23-41.
368. Rozin, P., Haidt, J., McCauley, C., & Imada, S. (1997). Disgust: Preadaptation and the evolution of a food-based emotion. H. MacBeth (der.), *Food preferences and taste* (s. 65-82). Providence, RI: Berghahn içinde.
369. Leakey, 1994.
370. Tiksinme üzerine araştırmamızın bir değerlendirmesi için *bkz*. Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. (2000). Disgust.M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (der.), *Handbook of emotions* (s. 637-653). New York: Guilford Press içinde.
371. Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C. R., & Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107-131.
372. Thomas; K. (1983). *Man and the Natural World*. New York: Pantheon, 38'de aktarılmıştır.
373. Wesley, J. (1986/1786). *Works of John Wesley*. A. Outler (der.). Nashville, TN: Abingdon Press. John Wesley, 1984/1786, 88. vaaz, "On Dress," 249.
374. Shweder vd., 1997.
375. Haidt, Koller, ve Dias, 1993.
376. Doniger ve Smith, 1991. Uzun alıntı 4. bölümdeki 109-122 arasından.

377. İnsanların nasıl, beden ile ruhu ayrı tutan, "doğuştan ikici [dualist] oldukları"na dair *bkz.* Bloom, P. (2004). *Descartes baby: How the science of child development explains what makes us human.* New York: Basic Books.
378. Emerson, R. W. (1960a/1838). The divinity school address. S. Whicher (der.), *Selections from Ralph Waldo Emerson* (s. 100—116). Boston: Houghton Mifflin, 102 içinde "İlahiyat Okulu Adresi"nden.
379. Stall, S. (1904/1897). *What a young man ought to know.* London: Vir Publishing, 35.
380. Steele, J. D, (1867). *Fourteen weeks in chemistry.* New York: A. S. Barnes, 191.
381. Le Conte, J. (1892). *Evolution: Its nature, its evidences, and its relation to religious thought.* (2. basım). New York: D. Appleton, 330.
382. Eliade, M. (1959/1957). *The sacred and the profane: The nature of religion.* (W. R. Task, çev.). San Diego, CA: Harcourt Brace, Uzun alıntı sayfa 24'tendir.
383. Ekman, P., Sorensen, E., & Friesen, W. V. (1969). Pan-cultural elements in the facial displays of emotion. *Science*, 164, 86-88, düşünsel çalışması temelinde.
384. Jefferson, T. (1975/1771). Letter to Robert Skipwith. M. D. Peterson (der.), *The portable Thomas Jefferson* (s. 349—351). NY: Penguin içinde.
385. Isen ve Levin, 1972; *bkz.* 8. Bölüm'deki tartışma.
386. Algoe, S., and Haidt, J. (2005). Witnessing excellence in action: The "otherpraising" emotions of elevation, gratitude, and admiration. Unpublished manuscript, University of Virginia.
387. Thrash, T. M., and Elliot, A. J. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology*; 87, 957.
388. McCraty, R., and Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. R. A. Emmons and M. E. McCullough (der.), *The psychology of gratitude* (s. 230-255). New York: Oxford içinde.
389. Carter, 1998, ve *bkz.* 6. Bölüm.
390. Oksitosinin güveni artırdığına ilişkin yakın zamandaki bir bulgu için Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Qxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673—676.
391. David Whitford, kişisel iletişim, 1999. İzin alınarak kullanılmıştır.

392. *Bkz.* 6. Bölüm'deki bağlanma ve agape tartışması.
393. *Arı Usun Eleştirisi*'nden, Guyer'den, 1992, 1 alıntılanmıştır. Türkçesi: *Arı Usun Eleştirisi*, Immanuel Kant, çev. Aziz Yardımlı, İdea Yayınları, 2011.
394. Darwin'in "Özyaşamöyküsü", Wright'tan, 1994, 364 alıntılanmıştır.
395. Emerson, 1960b, 24.
396. Wasson, R. G. (1986). *Persephones quest: Entheogens and the origins of religion*. New Haven, CT: Yale University Press.
397. Shulgin, A. (1991). *PIHKAL: A chemical love story*. Berkeley: Transform Press.
398. Grob, C. S., & de Rios, M. D. (1994). Hallucinogens, managed states of consciousness, and adolescents: Cross-cultural perspectives. P. K. Bock (der.), *Psychological Anthropology* (s. 315-329). Westport, CT: Praeger içinde.
399. Pahnke, W. N. (1966). Drugs and mysticism. *International Journal of Parapsychology*, 8, 295-313.
400. Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297—314.
401. *Bhagavad Gita*, 2.45. Zaehner, 1969 içinde.
402. James, 1961/1902.
403. James, 1961/1902, 216–217.
404. Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus, OH: Ohio State University Press.
405. Daston, L., and Park, C. (1998). *Wonders and the order of nature*, 1150-1750, New York: Zone.
406. Maslow, 1964, 58.
407. Leary, M. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.
408. Gallup, G. (1982). Self-awareness and the emergence of mind in primates. *American Journal of Primatology*, 2, 237-248.
409. Cruikshank, B. (1999). *Will to empower: Democratic citizens and other subjects*, Ithaca: Cornell University Press, 95.
410. Warren, R. (2002). *The purpose driven life: What on earth am I here for?* Grand Rapids, MI: Zondervan.
411. Shweder'in üç etiğini sezgisel etiğin beş temeli şeklinde genişlettim ve kültür savaşını çözümlemek için kullanıyorum. *Bkz.* Haidt, J., &

Bjorklund, F. (2007). Social intuitionists answer six questions about morality. W. Sinnott-Armstrong (der.), *Moral psychology*: Vol. 2, *The cognitive science of morality*; Haidt ve Joseph, 2004 içinde.

412. Warren, 2002, 22.
413. Haidt ve Hersh, 2001.
414. Gross, J., & Haidt, J. (2005). The morality and politics of self-change. Yayınlanmamış taslak, University of Virginia.
415. Haidt ve Hersh, 2001, 208.
416. Isa Upanishad, 6.–7. dizeler. Mascaro, 1965, 49–50 içinde.
417. Cather, W. (1987/1918). *My Antonia*; New York: Library of America, 14'te Jim tarafından söylenmiştir.
418. "*On the Road to Find Out*", Cat Stevens. "*Tea for the Tillerman*" albümünden 1970, A&M.
419. Irving, W. (1976). *George Washington: A biography*. Charles Neider (der.). Garden City, NY: Doubleday. John Augustine Washington'a mektup, Irving, 1976/1856–1859 içinde.
420. "*Sherry Darling*", Bruce Springsteen. Telif hakkı, 1980 Bruce Springsteen (ASCAP). İzin alınarak kullanılmıştır. Uluslararası telif hakkı teminat altındadır. Bütün hakları saklıdır.
421. Allen, W. (1975). *Without feathers*. New York: Random House.
422. *Bkz.* Yaşamın anlamı üzerine bir felsefi denemeler cildi için Klemke, E. D. (der.). (2000). *The meaning of life*. (2. basım). New York: Oxford UP, Tanrıcı olmayan denemelerin çoğu tam da bunu yapmaya çalışır.
423. *Bkz.* örneğin Appiah, 2005; Churchland, P. M. (1998). Toward a cognitive neuriobiology of the moral virtues. *Topoi*, 17, 83-96; Flanagan, O. (1991) *Varieties of moral personality: Ethics and psychological realism*. Cambridge, MA: Harvard University Press; Gibbard, A. (1990). *Wise choices, apt feelings*. Cambridge, MA: Harvard University Press; Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought*. Cambridge, UK: Cambridge University Press; Solomon, 1999.
424. Adams, D. (1980). *The hitchhikers guide to the galaxy*. Newark: Harmony Books.
425. *Monty Python's The Meaning of Life*, yönetmen Terry Gilliam (Universal Studios, 1983).
426. Her iki sözcük için de, *Webster's Third New International Dictionary,*

1993, kısaltılmamış.

427. Jung, C. G. (1963). *Memories, dreams, reflections*. New York: Pantheon.

428. Nichomachean Ethics, 1. kitap, 1094a.

429. Warren, 2002.

430. Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28, ve bkz. 7. Bölüm.

431. Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.

432. Oldukça saygın bir kuram (Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.) temel psikolojik gereksinimlerin yeterlik (iş dahil), ilgi (sevgi) ve otonomi olduğunu belirtmektedir. Otonominin önemli olduğuna katılıyorum ama diğer ikisi kadar önemli, evrensel veya tutarlı bir şekilde iyi olduğunu düşünmüyorum.

433. Bu cümleye, *"lieben und arbeiten,"* Freud'un yazılarında rastlanmaz. Sıklıkla Freud'un bir konuşmada söylediği bir şey olduğu ileri sürülür. Erik Erikson, Erikson, E. H. (1963/1950.) *Childhood and society*. (2. basım). New York: Norton, 265 içinde bu şekilde bildirir.

434. Troyat, H. (1967). *Tolstoy*. (N. Amphoux, çev). NY: Doubleday, 158.

435. White, R. B. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297—333.

436. White, 1959, 322.

437. Troilus ve Cressida, I.ii.287.

438. Marx, K. (1977/1867). *Capital: A critique of political economy*. NY: Vintage.

439. Kohn, M. L., and Schooler, C. (1983). *Work and personality: An inquiry into the impact of social stratification*. Norwood, NJ: Ablex.

440. Bellah, R., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. (1985). *Habits of the heart*. New York: Harper and Row.

441. Wrzesniewski vd., 2003; Wrzesniewski, Rozin ve Bennett, 2003.

442. 8. Bölüm'de tartışıldığı gibi.

443. Fredrickson, 2001.

444. Gibran, K. (1977/1923). *The prophet*. New York: Alfred A. Knopf.

445. Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of me-

aning through vital engagement. C. L. M. Keyes and J. Haidt (der.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 83-104). Washington, DC: American Psychological Association, 87 içinde.

446. Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2003, 86.

447. Gardner, Csikszentmihalyi ve Damon, 2001. Ayrıca amacın gelişimi üzerine bkz. Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science* 7, 119—128.

448. Örneğin Fenton, T. (2005) *Bad news: The decline of reporting, the business of news, and the danger to us all.* New York: Regan Books.

449. Psikolojide yakın zamanda yapılan birçok çalışma refah için uyum veya ahengin önemini ortaya koymaktadır. Bkz. Freitas, A. L., and Higgins, E. T. (2002). Enjoying goal-directed action: The role of regulatory fit. *Psychological Science*, 13, 1—6; Tamir, M., Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*; 83(3), 663—677.

450. Emmons, 1999; Miller ve C'de Baca, 2001.

451. "İdeal insan"a çok düzeyli iyi geliştirilmiş bir yaklaşım için bkz. Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

452. Burada, bilişte beden ve kültürün rolüne ilişkin bilişsel bilimdeki disiplinlerarası çalışmaya dayanıyorum. Örneğin şu çalışmalar; Clark, A. (1999). *Being there: Putting brain, body; and world together again.* Cambridge, MA: MIT Press; Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh.* New York: Basic Books; ve Shore, B. (1996). *Culture in mind: Cognition, culture, and the problem of meaning.* NY: Oxford UP.

453. Durkheim, E. (1965/1915). *The elementary forms of the religious life.* (J. W. Swain, çev.) New York: Free Press; Wilson, D. S. (2002). *Darwins cathedral: Evolution, religion, and the nature of society.* Chicago: University of Chicago Press.

454. Brown, D. E. (1991). *Human universals.* Philadelphia: Temple UP.

455. Darwin, C. (1998/1871). *The descent of man and selection in relation to sex*, Amherst, NY: Prometheus, 166.

456. Williams, G. C. (1966). *Adaptation and natural selection: A critique of some current evolutionary thought.* Princeton: Princeton UP, 1971.

457. Dawkins, R. (1976). *The selfish gene.* Oxford, UK: Oxford UP.
458. Wilson, E. O. (1990). *Success and dominance in ecosystems: The case of the social insects.* Oldendorf, Germany: Ecology Institute.
459. *Camponotus saundersi*, Wilson, 1990, 44'te betimlenmiştir.
460. Wilson, 2002. Ama grup seçiliminin oldukça tartışmalı olduğunu ve halen evrim biyologları arasında bir azınlık konumu olduğunu kaydediniz.
461. *Bkz.* Aunger, R. (der.). (2000). *Darwinizing culture: The status of memetics as a science.* Oxford, UK: Oxford UP; Gladwell, M. (2000). *The tipping point: How little things can make a big difference.* New York: Little Brown; Richerson, P. J., & Boyd, R. (2005). *Not by genes alone: How culture transformed human evolution.* Chicago: University of Chicago Press.
462. Richerson ve Boyd, 2005; Leakey, 1994.
463. Mithen, S. (2000). Mind, brain and material culture: An archaeological perspective. P. Carruthers and A. Chamberlain (der.), *Evolution and the human mind* (s. 2Q7-217), Cambridge: Cambridge UP içinde, beynin 100 bin yıl önce bugünkü büyüklüğüne ulaşması ile birkaç on bin yıl sonra başlayan kültürel patlama arasındaki boşluğu açıklamaktadır. Bu kültürel patlama yavaş yavaş biriken maddi kültürün sonucunda olmuştur.
464. Evrim geçiren zihnin sanat, politika, cinsiyet politikaları ve kültürün diğer yönleri nasıl kısıtladığına dair *bkz.* Pinker, 1997; Pinker, S. (2002). *The blank slate: The modern denial of human nature.* New York: Viking. Türkçesi; *Boş Sayfa: İnsan Doğasının Modern İnkârı*, çev. Mehmet Doğan, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2010.
465. Tilkiler tam kırk yıllık seçilmiş yetiştirme sonucunda evcilleştirilerek görüntü ve davranış açısından köpeklere benzer kılınmışlardır. *Bkz.* Belyaev, D. K. (1979). Destabilizing selection as a factor in domestication. *Journal of Heredity*, 70, 301-308; Trut, L. N. (1999). Early canid domestication: The farm fox experiment. *American Scientist*, 87, 160-169.
466. Richerson ve Boyd, 2005.
467. Durkheim, 1965/1915, 62.
468. Boyer, 2001.
469. Boyer, 2001; Dawkins, 1976.
470. Hamer, D. H. (2004). *The God gene: How faith is hardwired into our genes.* New York: Doubleday.
471. Terim yakın zamanda R. M. Bucke tarafından icat edilmiştir. *Bkz.* James,

1961/1902.

472. *Columbia Encyclopedia,* 6. baskı, 2001. "Yoga" maddesi.

473. James, 1961/1902, 317.

474. Newberg, A., D'Aquili, E., & Rause, V. (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief.* New York: Ballantine.

475. McNeill, W. H. (1995). *Keeping together in time: Dance and drill in human history.* Cambridge, MA.: Harvard University Press, 2.

476. McNeill, 1995.

477. Gray, J. G. (1970/1959). *The Warriors: Reflections of men in battle.* New York: Harper & Row, 10.

478. Laertius, D. (1925/MS 3 yy). *Lives of eminent philosophers.* (R. D. Hickn, çev.) London: Heinemann, 9. kitap, 8. kısım.

479. Blake, W. (1975/1790-1793). *The marriage of heaven and hell.* London: Oxford University Press, 3.

480. Graham, J., and Haidt, J. (hazırlanıyor). *The implicit and explicit moral values of liberals and conservatives.* University of Virginia, Dept, of Psychology; Haidt ve Bjorklund, 2007; Haidt ve Hersh, 2001.

481. Kuşkusuz liberallerin ve muhafazakârların bu genellemeleri ihlal eden alt türleri mevcuttur; örneğin, her biri farklı bir konuda uzmanlaşmış olan dinsel sol ve liberter sağ gibi.

Dizin

A

Abbott, Edwin 221, 247, 319

Adalet 209-210, 216

Agape (duygusal durum) 162-163, 235, 242-243

Ahlak
- ve ahlaki duygular 10-13, 36-37, 39, 61, 70-71, 76-77, 173, 284
- ve dini saflık 225, 228-233, 273-274
- ve doğa 243
- ve eğitim 195-197, 202-203, 209-210, 214-219
- ve erdem 195-202, 214-219
- ve riyakârlık 82-84, 164
- ve kötülük 95-101
- ve otonomi, topluluk ve ilahilik etikleri 22, 252-255, 276-282

Ainsworth, Mary 144-149, 309

Akıl ve akıl yürütme 17-18, 25-27, 87-89, 126, 198-199, 202

Akış 123

Algoe, Sara 5, 238, 320

Allen, Woody 73, 258, 322

Amaç 261-263, 270-273, 275-276, 281-282, 285-286

Anlam arayışı 14, 186, 257-286

Anlamlandırma 179-183

Anomi 215

Appiah, Anthony 216, 318, 322

Aristoteles 193, 196, 197, 317

Ashoka 173

Augustine 322

Aurelius, Marcus 39, 41, 42, 48, 51, 267, 293

Ayrılık endişesi 141-145

Azamiciler ve tatminkârlar 130

Aziz Paul 20, 25, 26, 31, 37, 212

B

Başarı 108-110

Bargh, John 28, 29, 292, 294

Barrie, J. M. 101, 291, 292, 295, 299,

301, 314, 316, 317, 319

Başarı 108-110

Batson, C. Daniel 84, 103, 300

Baumeister, Roy 98-100, 293, 294, 301, 302, 304, 307, 312, 318

Beck, Aaron 55-57, 89, 103, 178, 296, 317

Beckett, Samuel 258

Benlik 11-12, 244, 250-252
- akıl/duygu bölünmesi 24-27
- irade ve kendiliğinden tepki 27-37
- sol beyin/sağ beyin bölünmesi 20-24
- üzerine metaforlar 15-19
- zihin/beden bölünmesi 19-20

Bentham, Jeremy 199, 200, 317

Berscheid, Ellen 155, 156, 311

Beyin çalışmaları 72-73, 151-152, 283-284

Beyin yapısı
- amigdala 24, 47-48
- hipotalamus 24, 32
- hippokampus 24
- neokorteks 24-25
- ön beyin 24
- ön insula 72
- ön korteks 25-26, 47
- "takas organı" 71

Bhagavad Gita 78, 102, 116, 246, 247, 305, 321

Bilgelik 9, 187, 206

Bilim 210, 262, 287
- ve ilahilik 249-250, 254-255

Bilişsel terapi 56, 57, 103

Biswas-Diener, Robert 5, 132, 308

Blake, William 287, 326

Boethius 40, 41, 42, 294

Bogen, Joseph E. 20, 21, 291

Borges, Jorge Luis 9, 14

Boşluk doldurma 23, 32, 36, 171-172

Bowlby, John 137, 141-145, 147-150, 309, 310

Boyer, Pascal 301, 326

Brontë, Charlotte 122, 307

Buda 10-13, 16-17, 37, 42, 53-55, 63, 85, 97, 102-103, 108, 113, 116, 118, 119, 122, 131-134, 160, 164, 178, 191, 194, 196, 197, 268, 311, 317

Budizm 34, 53, 54, 102, 108, 113, 131, 134, 160, 173

Burns, David 103, 292, 296, 302

Bush, George W. 99, 100, 252

C-Ç

Carnegie, Dale 39, 93, 294

Cather, Willa 322

Chapin, Henry 136

Cialdini, Robert 69, 70, 78, 79, 298, 299

Cibran, Halil 268

Csikszentmihalyi, Mihaly 122, 123, 209, 269-271, 306, 307, 323, 324

Çin 10, 167, 287

Çocuk gelişimi 142-154, 184-185
- ve ahlaki eğitim 195-197, 202-203, 209-210, 214-219, 250

D

Dalay Lama 160, 172

Damasio, Antonio 26, 27, 292

Damon, William 5, 219, 271, 316, 319, 323, 324

Darwin, Charles 68, 70, 234, 243

Daston, Lorraine 234, 243, 277, 278, 282, 321, 325

Davidson, Richard 50, 110, 292, 295, 302

Davranışçılık 265

Dedikodu 73, 75-77

Depresyon 57

Descartes, René 198, 292, 320

Dickens, Charles 173

Diener, Ed 5, 115, 132, 295, 303-308

Dil 30-31, 75-76, 251

Dinsel deneyim
- ve mutlulukla ilişkisi 114, 165, 179, 182-183, 209, 287
- ve yaşama amacı 261-262, 275-282
- ve zihinsel durum değişikliği 244-250

Doğa, ve ilahilik 243

Doğal seçilim 31, 46, 67-68, 70, 104, 126, 129, 211, 261
- ve beyin büyüklüğü 74
- ve cinsel davranış 151-152
- ve grup seçilimi 276-282
- ve iğrenme 225-226, 233, 279-280
- ve işbirliği 82-83

Donne, John 137, 166, 309

Dunbar, Robin 74, 75, 298

Dunning, David 90, 93, 301

Durkheim, Emile 165, 186, 215, 217, 281, 288, 312, 316, 318, 324, 326

Duygu 26-27
- agape 242-243
- haz ve hoşnutluk 109, 122-124, 176, 197
- hoşlanma ve hoşlanmama 43-45, 102-103
- huşu 245-250
- iğrenme 225-226, 232-233
- sevgi 208, 239-242, 263-265, 268, 270, 281-282
- yücelme 235-243
- *Ayrıca bakınız* Mutluluk; Ahlak ve ahlaki duygular

Duygulanım
- duygulanım tarzı 50-54, 59, 110, 180-181, 184
- duygulanımsal hazırlama 43-44
- duygulanımsal tahmin 111
- olumsuz duygulanım 130

E

Elder, Glen 185, 186, 316

Eliade, Mircea 234, 235, 236, 250, 320

Emerson, Ralph Waldo 232, 243, 320, 321

Emmons, Robert 176, 307, 314, 318, 320, 324

Epiktetos 108, 113, 116, 118, 119, 268, 302

Epikür 124, 161, 194, 316

Epley, Nicholas 6, 90, 93, 301

Erdem 13, 194, 204, 209, 214, 218, 308

Evlilik, ve mutlulukla ilişkisi 114, 165

Ezop 197

F

Faydacılık 199

Franklin, Benjamin 46, 88, 89, 192, 193, 194, 197, 202, 208, 209, 214, 218, 291, 294, 300, 317

Frank, Robert 126, 127, 128, 305, 306, 308

Freud, Anna 141

Freud, Sigmund 17, 35, 36, 57, 117, 136, 140, 141, 264, 291, 323

G

Gardner, Howard 271, 323, 324

Gazali, İmam 283

Gazzaniga, Michael 21, 22, 23, 32, 36, 291, 292

Geertz, Clifford 101, 302

Gilovich, Tom 128, 308

Gladwell, Malcolm 37, 293, 325

Glass, David 120, 306

Goldenberg, Jamie 164, 312

Gönüllü çalışma, sağlık üzerinde etkisi 212-213

Gösteriş amaçlı tüketim 127, 129

Grup seçilimi 278, 279, 281, 282, 285, 288

Güdülenim 47-48, 70, 88

H

Hamer, Dean 281, 326

Harlow, Harry 137, 138, 139, 140, 141, 142, 144, 145, 148, 163, 249, 265, 309

Hawking, Stephen 112

Haz ve hoşnutluk 109, 122-124, 176, 197

Hedonistik koşu bandı 113, 116

Heraklitos 287

Hıristiyanlık 97, 162, 163

Hillel, Haham 65

Hinde, Robert 141, 142

Hindistan 10, 12, 53, 97, 101, 122, 131, 173, 228, 232, 235, 255, 273, 276

Hinduizm 101, 102, 160, 173, 229, 274, 275

Holmes, Oliver Wendell Jr. 76, 134, 217, 299, 308, 318

Homeros 160, 197

Hoşlanma ve hoşlanmama 43-45, 102-103

Hume, David 32, 293

Hunter, James 215, 216, 318

Huşu (duygusal durum) 245-250

I-İ

Isen, Alice 212, 238, 318, 320

İğrenme, sosyal hayattaki ve cinsellikteki rolü 225-226, 231, 232-233, 236-237

İlahilik ve kutsallık 221-256

İlahilik etiği 228-232, 252-255
İlişkiler. *Bakınız* Sevgi; Sosyal ağlar
İkiz çalışmaları 147
İrade 32-34
İradi ve kendiliğinden süreçler 27-32, 34-36, 78, 123-124
İsa, Hz. 85, 103, 162, 163, 212, 242, 252, 253
İş 263-276
ve tutarlılık 272-276
ve yaşamsal bağlılık 268-272, 285-286
İşbirliği 67-69, 282 n

J

James, William 6, 192, 215, 247, 248, 249, 282, 283, 292, 299, 314, 321, 326
Jefferson, Thomas 236, 237, 238, 249, 320
Jordan, Michael 238
Jung, Carl 323

K

Kalıtım ve davranış 49-50, 112, 117, 147
Kant, Immanuel 198, 199, 200, 243, 317, 321
Karakter 61
Kasser, Tim 178, 307, 314, 315
Katarsis 182
Keillor, Garrison 89
Keltner, Dacher 245, 246, 304, 321
Kerry, John 252
King, Martin Luther, Jr. 5, 98, 276, 304, 305, 306, 307, 315
King, Rodney 5, 98, 276, 304, 305, 306, 307, 315
Klein, Melanie 141, 310
Kohn, Melvin 266, 323
Konfüçyüs 10, 65, 77, 160, 196, 297
Kör talih 167-189
Kramer, Peter 60, 297
Kuhn, Deanna 87, 300
Kültür 252, 255

L

Langer, Ellen 120, 306
Lao Tzu 55, 129, 134
Leary, Timothy 244, 250, 251, 304, 307, 312, 321
Le Conte, Joseph 234, 320
Lerner, Mel 179, 315, 316
Limbaugh, Rush 81
Loewenstein, George 93, 94, 103, 301, 305, 306, 307
Lorenz, Konrad 142, 309
Lucretius 161, 162, 311, 312
Lyubomirsky, Sonja 304, 305, 306, 307, 308, 318

M

Machiavelli, Niccolo 83, 299

MacIntyre, Alasdair 204, 317

Manişeizm 97

Manu'nun Yasaları 160, 229

Marx, Karl 266, 323

Maslow, Abraham 138, 249, 250, 264, 321

Mason, Bill 139

Mather, Cotton 228, 229

McAdams, Dan 177, 178, 180, 213, 314, 316, 318

McCauley, Clark 6, 226, 230, 319

McGraw, Phil ("Dr. Phil") 39, 297, 313

McNeill, William 284, 285, 326

Meditasyon 53-54, 86, 103, 117, 118, 183, 251, 283

Meng Tzu 10, 167, 221, 224, 234

Milton, John 51, 296

Mischel, Walter 32, 33, 293

Mistisizm 282-286

Montaigne, Michel de 19, 20, 291

Muhammed, Hz. 224, 234

Mutluluk
- ve anlam arayışı 257-286
- ve duygulanım tarzı 43-63
- ve erdem 192-194
- ve hedeflerde "dikey tutarlılık" 178
- ve özgecilik 212-214
- ve sosyal ilişkiler 165-166
- mutluluk arayışı 107-134

Mutluluk formülü 117-118, 264

Mütekabiliyet (Karşılıklılık) 65, 67, 77, 78, 79, 80, 104

N

Naif gerçekçilik 95

Nakamura, Jeanna 269, 270, 324

Newberg, Andrew 283, 284, 326

Nietzsche, Friedrich 168, 313

Nolen-Hoeksema, Susan 172, 313, 315

O-Ö

Oksitosin 150, 241

Olumsuzluk 45-49, 130

Otonomi etiği 229, 232, 252-256

Oveis, Chris 239

Ovidius 18, 37, 291

Oyunlar ve oyun teorisi 72-73, 75, 83-84, 101, 127, 129, 176
- kısasa kısas 73-75, 85, 89, 172

Özgecilik 278
- ve bedavacılık sorunu 277

P

Pahnke, Walter 245, 321

Park, Katherine 140, 309, 313, 314, 317, 321

Pavlov, Ivan 31

Pazarlık 78-79

Pelham, Brett 44, 45, 294

Pennebaker, Jamie 181, 182, 183, 315

Perkins, David 87, 300

Peterson, Chris 205, 206, 207, 307, 317, 320

Piaget, Jean 210, 317

Piliavin, Jane 212, 318

Pincoffs, Edmund 200, 317

Pinker, Steven 46, 294, 325

Platon 16, 17, 18, 25, 27, 31, 32, 155, 160, 161, 163, 197, 198, 311

Poe, Edgar Allan 34

Pozitif psikoloji 122, 208, 269

Promethean senaryo 25

Pronin, Emily 94, 95, 301

Proust, Marcel 57, 187, 297, 316

Psikedelik madde 244

R

Riyakârlık 11, 77, 81-105, 162-163, 202-203

Rodin, Judith 5, 120, 306

Rosenberg, Evan 217, 318

Ross, Lee 94, 95, 301

Rozin, Paul 5, 6, 203, 225, 226, 230, 294, 307, 318, 319, 324

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) 205, 207

S

Sanfey, Alan 72, 298

Sartre, Jean-Paul 166, 312

Schkade, David 118, 305, 306, 307

Schooler, Carmi 323

Schrock, Ed 81, 82, 299

Schwartz, Barry 5, 6, 130, 296, 302, 304, 305, 308

Seçici serotonin gerialım inhibitörü (SSRI) 58, 63, 117, 183, 297

Seinfeld, Jerry 238

Seligman, Martin 5, 118, 123, 124, 125, 205, 206, 207, 209, 291, 296, 306, 307, 317

Semmelweis, Ignaz 135

Seneca 166, 308

Sen-ts'an 102

Sevgi 13, 65, 135-166, 263-265, 268, 285-286
- ailevi 140-147
- aşk 148-158, 164
- Hıristiyanlıkta 162-163
- *Ayrıca bakınız* Agape (duygusal durum)

Shakespeare, William 10, 11, 110, 174, 266, 291, 295, 313

Shaver, Phil 148, 309, 310

Sheldon, Ken 118, 178, 306, 307, 314, 324

Sherman, Gary 6, 239, 301

Silvers, Jen 239

Singer, Jerome 120, 202, 203, 204, 306, 315, 317

Singer, Peter 120, 202, 203, 204, 306, 315, 317

Skinner, B. F. 31, 136

Skipwith, Robert 236, 320

Skitka, Linda 302

Smith, Adam 112, 126, 223, 296, 303, 311, 312, 320

Sokrates 40, 160, 161

Solomon, Robert 133, 134, 303, 308, 312, 322

Sosyal ağlar ve psikolojik sağlık 79-80, 114-115, 165-166, 171-174, 182-183, 186, 214
Springsteen, Bruce 258, 322
Stall, Sylvester 233, 236, 320
Steinem, Gloria 253
Sternberg, Robert 187, 188, 311, 316
Stevens, Cat 258, 322
Stoacılık 108

T

Thoreau, Henry David 134, 308
Tolstoy, Leo 264, 268, 323
Topluluk etiği 229
Travma sonrası büyüme 168-174
Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) 168, 189
Tutarlılık 272

U

Ultrasosyallik 67
Upanişadlar 10

V

Van Boven, Leaf 128, 308

W

Walster, Elaine 155, 156, 311
Warren, Rick 253, 254, 322, 323
Washington, George 258, 291, 297, 299, 306, 307, 314, 315, 316, 318, 322, 324
Watson, John 137, 139, 140, 144, 309
Wegner, Daniel, M. 5, 6, 34, 35, 293
White, Robert 52, 265, 302, 308, 323
Whitford, David 241, 249, 321
Wilson, David Sloan 6, 279, 280, 281, 282, 283, 300, 302, 315, 325
Winfrey, Oprah 238, 240
Wright, Robert 85, 86, 299, 300, 321
Wrzesniewski, Amy 267, 307, 324

Y

Yaşam öyküleri 176-177, 185-186, 251, 272
Yolculuk ilkesi 108-110
Yücelme 235-243
Yücelmenin fizyolojisi 239-240

Z

Zenginlik, ve mutlulukla ilişkisi 115-116
Zihinsel işgal 34-35

İZLENİYORUZ:
Yeni Reklam Sektörünün Elindeki Kimliğimiz ve Değerimiz

Joseph Turow
Çeviren: Mirel Benveniste

Dijital dünya, kullanıcılara kuşkusuz birçok avantaj sunuyor. Peki, internette karşımıza çıkan reklamların, eğlence içeriklerinin, indirimlerin ve bilgilerin önemli bir kısmının kişiye özel ayarlandığını söylesek? Hem de büyük oranda görünmez bir sektörün haberimiz bile olmadan topladığı kişisel bilgilerimize dayanarak.

Pazarlamacıların ve medyanın insanların hayatlarına girmeye ve onu şekillendirmeye başladığı bir dönemdeyiz. Dünyanın dört bir yanındaki yüz milyonlarca internet kullanıcısının büyük bölümü internette gezerken her ne paylaştıysa, nereye tıkladıysa, ne satın aldıysa, kiminle arkadaş olduysa sessizce gözleniyor, kurcalanıyor, inceleniyor ve etiketleniyor. Pazarlama şirketleri kalabalık kitlelerin eylemlerini neredeyse an be an gizlice izleme konusunda hükümetleri geride bıraktı. Sistemin çarklarını döndüren satış kaygısı, şirketlerin, insanları habersizce izleyip verilerini onlardan izin almadan reklam borsalarında satmasına, böylelikle kullanıcıların kimliğinin ve değerinin bu bilgilere dayanarak belirlenmesine yol açıyor. *İzleniyoruz*'da bu yeni reklam dünyasını, onun dijital teknolojilerle arasındaki sorunlu ilişkiyi ve internet kullanıcıları için yapılan ciddi uyarıları okuyacaksınız.

KAMUSAL ALAN

Derleyen: Meral Özbek
(Genişletilmiş 3. Baskı)

"Bu derlemenin amacı, günümüzde önem kazanan 'kamusal alan' kavramını incelemek; modern kamusal alanın tarihsel bir olgu ve norm olarak nasıl geliştiğine ve farklı modellerine bakmak ve gerek politik tartışmalardaki yeri, gerekse kültür, iletişim ve medyadan kente dek uzanan değişik konu ve alanlardaki kullanımlarını bir arada resmetmeye çalışarak, kavramı elden geldiğince muğlaklıktan çıkarmaktır."

PRATİK NEDENLER

Pierre Bourdieu

Çeviren: Hülya Uğur Tanrıöver

Pratik Nedenler, 2002 yılında kaybettiğimiz, günümüz toplum bilimlerinin en yaratıcı ve verimli yazarları arasında yer alan, yapıtlarıyla bu alanda çalışanların yolunu açmaya devam eden Pierre Bourdieu'nün Türkçede yayımlanmış ilk kitabıdır. Bourdieu'nün merkezinde eylem kuramının yer aldığı bir dizi konu hakkında Fransa, Almanya, Japonya, ABD ve Hollanda'da verdiği çeşitli konferanslarda sunduğu metinlerle bunları tamamlayıcı nitelikteki yazıları ve kısa bir söyleşiden oluşan Pratik Nedenler, yazarın felsefe, antropoloji ve toplumbilim disiplinlerinden getirdiği olağanüstü birikimi sergiliyor.

OLUMSALLIK, HEGEMONYA, EVRENSELLİK: Solda Güncel Diyaloglar

Judith Butler, Ernesto Laclau, Slavoj Žižek

Çeviren: Ahmet Fethi

"Üçümüz, hem düşüncelerimizin ortak güzergahını saptamaya hem de farklı entelektüel bağlılıklarımızı üretken bir biçimde ortaya koymaya çalışan bir kitap hazırlamak için birkaç yıldır görüşmekteydik. Kitabın başlangıcında yer alan üç soru listesi hazırlayarak işe başladık. Bu yüzden önünüzde duran sonuç, sohbetlerin, yazılı değerlendirme ve görüş alışverişlerinin, Slavoj Žižek-Ernesto Laclau ilişkisi özelinde 1985'e kadar uzanan bir işbirliğinin sonucunu temsil eder."

Olumsallık, Hegemonya, Evrensellik, hepsi de kendini sol siyaset içinde tanımlayan, bununla birlikte her biri kendini siyasetin farklı gelenekleri ve farklı bağlamlarıyla ilişki içinde geliştirmiş, çağımızın en çok okunan siyaset felsefecilerinden üçünün ortak çalışması. Günümüzde etkili olabilecek bir siyasetin özne ve tarih anlayışı, psikososyal temelleri ve kapsamı üzerinden yürüyen bu üçlü tartışma, özellikle kimlik, temsil ve hegemonya mücadelesi konularında verimli bir sentezin yolunu açarken toplumsal cinsiyet, özne oluşumu ve tikel-evrensel ilişkisi gibi çetrefil meselelerde sert ama zihin açıcı bir polemik havasına bürünüyor.